

उपवास-चिकित्सा

लेखक,

अनेक ग्रन्थोंके रचयिता और अनुवादकर्त्ता
श्रीयुत बाबू रामचन्द्र वर्मा

प्रकाशक,

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय

आपाढ़, १९८९ वि०

अत, १९३२ ई०

चौथा परिवर्द्धित संस्करण

प्रकाशक
नाथूराम मेसी
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय
हीराबाग, गिरगांव, बम्बई



मुद्रक
रघुनाथ दिपाजी देसाई
म्यू भारत प्रिंटिंग प्रेस
गिरगांव, बम्बई-४

चिकित्सा विज्ञानकी पुस्तकें

सप्ताहमें दिनपर दिन सैकड़ों नई नई दवाइयाँ ईजाद होती जाती हैं, डाक्टरों और वैद्योंकी सल्लाह बेतरह बढ़ती जाती है, फिर भी रोग कम नहीं होते, बल्कि रोगियोंकी सल्लाह भी बराबर बढ़ती जाती है। यह देखकर बहुतसे पाश्चात्य विद्वानोंको डाक्टरों और वैद्यकोंय चिकित्साकी पद्धतिपर अश्रद्धा हो गई है और वे रोगोंको प्राकृतिक उपायोंसे बिना किसी प्रकारकी दवा दारूके आराम करनेके प्रयत्नमें लग गये हैं और इसके फलस्वरूप उन्होंने अनेक ग्रन्थ लिख डाले हैं। हिन्दीमें इस विषयके ग्रन्थोंका अभाव देखकर हमने उक्त ग्रन्थोंके आधारसे नीचे लिखी पुस्तकें लिखवाकर प्रकाशित की हैं। इन्हें पाँचों ओर इनका घर घरमें प्रचार कीजिए—

१—नवीन चिकित्सा विज्ञान या जलचिकित्सा—६० छद्म कृतेकी पुस्तकका सम्पूर्ण अनुवाद। अनेक चित्रोंसे युक्त। इसमें पानीके स्नानोंसे सब प्रकारके रोगोंको आरम्भ करनेका विधि लिखी है। मू० लगभग १)

२ प्राकृतिक चिकित्सा—इसमें कटि स्नान, मेहन-स्नान, सूर्यकी धूपका स्नान और वायु स्नान (धफारा) करना, फोयलोंकी औचसे पसीना लेना, शुद्ध जलको अधिक परिमाणमें पीना, व्यायाम करना, शुद्ध वायुमें श्वासोच्छ्वास लेना, आदि क्रियाओंसे सब प्रकारके रोगोंको दूर करनेकी विधि लिखी है और रोग क्यों होते हैं, इसको खूब विस्तारपूर्वक समझाया है। मूल्य छह आने।

३ योग चिकित्सा—इसमें योगकी सरल क्रियाओंसे रोगोंको आराम करने और सदा आरोग्य रहनेके उपाय बतलाये हैं। मूल्य दो आने।

४ दुग्ध चिकित्सा—केवल दूध पीनेसे और सब प्रकारका भोजन-पान बन्द कर देनेसे भी बड़े बड़े रोग आराम हो जाते हैं। मू० दो आने।

५ मधु चिकित्सा—शहदेके सेवनसे सैकड़ों रोगोंका इलाज। मूल्य ६)॥

६ सुगम चिकित्सा—मू० दो आने।

७ सजीवनी विद्या—विवाहित स्त्री पुरुषोंके लिए ब्रह्मचर्य शिक्षा। मूल्य ॥॥)

८ विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र—मूल्य ॥॥६)

संचालक—हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,

हरीयाग, पो० गिरगाव धम्बर

हिन्दी ग्रन्थ रत्नाकर

हिन्दी की यह सबसे पहली और सर्वश्रेष्ठ ग्रन्थ माला है। अब तक इसमें उपन्यास, नाटक, काव्य, साहित्य, जीवनचरित, इतिहास, चिकित्सा, राज नीति, व्यायाम आदि विविध विषयों के एक सौ से अधिक उत्तमोत्तम ग्रन्थ निकल चुके हैं जिनकी सभी विद्वानोंने मुक्त-कण्ठ से प्रशंसा की है। स्थायी प्राढ़ काका सब ग्रन्थ पौनी कीमतमें दिये जात हैं। एक काट लिखकर बड़ा सूचीपत्र और नियमावली मंगा लीजिए।

संचालक-हिन्दी ग्रन्थ-रत्नाकर, कार्यालय,
हरियाण, गिरगाँव, धर्मद्वै

प्रकाशकका निवेदन

उपवास चिकित्साका यह चौथा संस्करण प्रकाशित हो रहा है। इसके पहलेका तीसरा संस्करण दिसम्बर सन् १९२२ में प्रकाशित हुआ था। वरनर मैक्फेडनकी जिस मूल पुस्तक *Fasting, Hydropathy & Exercise* (उपवास, जल चिकित्सा और व्यायाम) के आधारसे यह पुस्तक लिखी गई थी, वह अब नहीं मिलती। सन् १९२३ में जब कि हमारी इस पुस्तकका तीसरा संस्करण प्रकाशित हुआ था मैक्फेडन साहबकी एक दूसरी पुस्तक प्रकाशित हुई थी जिसका नाम है *Fasting for Health* (स्वास्थ्यके लिए उपवास)। यह पूर्वोक्त पुस्तकको परिवर्तित, सशोधित और परिवर्द्धित करके लिखी गई है और एक तरहसे पहली पुस्तकका दूसरा जन्म है। इसमें सिर्फ दस अध्याय हैं—१ उपवास क्या है, २ उपवासका इतिहास, ३ उपवासका शरीरपर प्रभाव, ४ उपवास कब करना और कब नहीं, ५ उपवास कालके विद्व, द्विविद्व और खतरे, ६ उपवास कितने लम्बे किये जायें? छोटे और बड़े उपवास—अधूरे उपवास, ७ उपवास कैसे करें?, ८ किस तरह तोड़ें?, ९ उपवासका याद शरीरको बनाना १० उपवास करनेवाले और सत्सम्बन्धी अनुभव। इस सूचीसे पाठक पहली और दूसरी पुस्तकके अन्तरको बहुत कुछ समझ जायेंगे। लेखक महाराजने इसे पहली पुस्तक प्रकाशित होनेके बादके अपने और दूसरे उपवास चिकित्सकोंके सब अनुभवों और अन्वेषणोंको दृष्टिके आगे रखकर लिखा है और उन सब बातोंको या तो निकाल दिया है, या सक्षिप्त कर दिया है, जो प्राकृतिक चिकित्साकी उपादेयता और ओषधियोंकी निरर्थकता सिद्ध करनेके लिए लिखी गई थीं और अब युरोप अमेरिकाके पाठकोंके लिए पिछपेपन मात्र रह गई हैं। साथ ही व्यायाम, वायु-स्नान, स्नान-पान आदिके स्वास्थ्यसम्बन्धी साधारण प्रकरणोंको भी अलग कर दिया है।

हमने बहुत कुछ सोच विचार करनेके बाद पूर्व संस्करणके पाठोंको ता। उयोका त्यों रहने दिया है, क्योंकि हमारे देशमें अब भी उन सब बातोंके प्रचारकी आवश्यकता है जिन्हें मैकफेडन साहबने अपनी दूसरी पुस्तकमें रखना आवश्यक नहीं समझा है, वहीं वे सब नई बातें जो पहली पुस्तकमें नहीं थीं सो उन्हें इस पुस्तकके अन्तमें परिशिष्ट रूपमें जोड़ दिया है। पाठकोंसे प्रार्थना है कि वे परिशिष्ट भागको भी पुस्तकका आवश्यक अंश समझकर पढ़ें और उससे पूरा पूरा लाभ उठावें। उसमें ऐसी अनेक बातें हैं जिन्हें जान लेनेसे उपवास करनेवाले बहुतसी कठिनाइयों और खतरोंसे बच सकेंगे।

परिशिष्ट भागको मरे पुन वि० हैमचन्दने उपवास-चिकित्सा और ' फास्टिंग फॉर हेल्थ ' (सन् १९३१ का संस्करण) की आयन्त पढकर लिगा है और इस बातका पूरा ध्यान रखता है कि उक्त नई पुस्तककी कोइ ऐसी बात न रह जाय जिसका जानना उपवास करनेवालेके लिए उपयोगी है।

उपवास चिकित्साके लेखक बाबू रामचन्द्र वर्माने अपने ' वक्तव्य ' में डाक्टर शायक थी० मादनका थोडासा परिचय दिया है। ये महाशय इस बीचमें अमेरिका हो आये हैं और वहाँसे मैकफेडन सा० के College of Physicuto therapy की डिग्री डॉ० थी० D P या Doctor of Physicutotherapy प्राप्त कर लाये हैं। अब आप अपने चिकित्सालयमें उपवास, मालिश, ध्यायाम और पथ्य भोजनसे रोगोंकी चिकित्सा करते हैं।

प० लालचन्दजी नामक एक सज्जनको जो पुरट जि० जालौनके रहनेवाले हैं— हमने आपकी चिकित्सासे आराम होते देखा है। पण्डितजी अनेक दुस्साध्य और दुःखद रोगोंसे ग्रस्त थे और सब चिकित्साजसे निराश होकर उपवास कर रहे थे। ४ जिस दिन बम्बई आये, उस दिन उनका बयालीसवाँ उपवास था और एसी तुरी हालत थी कि कइ धर्मशालावालोंने मृत्यु हो जानेके डरसे उन्हें ठहरने तक न दिया था। बड़ी मुश्किलसे हम लोगोंके कहने सुननेसे होराबाग धर्मशालामें उन्हें स्थान मिला और तब वे डा० मादनसे मिल सके। डा० साहबने उन्हें आश्वासन दिया और भूँकि उपवास काफी खम्बा हो चुका था इस लिए उसे मुडाकर अपनी प्राकृतिक चिकित्सा शुरू कर दी। प्रारंभमें छोंछ दिया, जिसकी मात्रा बढ़ते बढ़ते प्रतिदिन छहसेर तक पहुँच गई। दो हफ्ते बाद दो उपवास कराके फिर ब्रू देना शुरू कर दिया और बढ़ भी धीरे धीरे बढ़ाया गया। प्रति दिन पाँच छह सेर तक

यह भी पीया जाने लगा । इन दिनों एनीमा दरावर दिया जाता रहा । लगभग दो महीने तक वे यहाँ रह और जब घरको लौटे तब खूब हृष्ट पुष्ट और नीरोग थे ।

पूज्यवर पं० रामेश्वरानन्दजी वैद्य भी उपवास चिकित्साके विशेषज्ञ हैं । बम्बईके मांडवी मुहल्लेमें आपका दवाखाना है । आप न केवल अपने रोगियोंको ही उपवास करनेकी सलाह देते हैं, वरन् स्वयं भी उपवास करते हैं । इस समय आपकी अवस्था ८० वर्षसे ऊपर है, फिर भी पाठक आश्चर्य करेंगे कि गत दस वरसोंसे आप हर साल तीस चालीस उपवास किया करते हैं और इस तरह अबतक सब मिलाकर ३८९ उपवास कर चुके हैं । हमारी प्रायनापर आपने इस विषयमें अपन उपवासोंका थोडासा परिचय लिखकर दिया है, जो पुस्तकके अन्तमें प्रकाशित किया जाता है । ज्वर, टाइफाइड (मयज्वर), मदाग्नि, संग्रहिणी, स्निग्ध और आमवात आदि रोगोंके लगभग पचास रोगियाका आप उपवास चिकित्सासे आराम कर चुके हैं ।

सन् १९२४ म निमोनिया, खाँसी, दमा और प्लुरसी आदि अनेक रोगोंसे ग्रस्त होनेपर मुझे भी आपने २५ उपवास कराये थे और उक्त अत्यन्त कष्टदायक रोगोंसे मुक्त कर दिया था । लगभग उसी समय मेरे पुत्र चि० हेमचन्द्रको टाइफाइड (मयज्वर) हो गया था और उसे भी २६ उपवास कराये गये थे । इन दोनों प्रयोगोंका परिचय भी पुस्तकके अन्तमें दे दिया गया है ।

डा० मादन और वैद्यराजजीका यह थोडासा परिचय देख हम पाठकोंके यह सम्मति नहीं दे रहे हैं कि वे उपवास चिकित्साके लिए बम्बई आनेका कष्ट उठावें । क्योंकि उपवास-चिकित्सा एक ऐसी चिकित्सा है कि इससे गरिब अमीर सभी एक सा फायदा उठा सकते हैं और चाहे जहाँ किसी भी अच्छे वैद्य या डाक्टरकी सेवा देखें यह की जा सकती है । सब पूछा जाय तो इसमें प्राण और धनका शोषण करनेवाले वैद्य और डाक्टरोंकी कोई अधीनता ही नहीं है । उनके बिना भी पुष्टिमानू लोग इसे अपने आप कर सकते हैं । फिर भी जिनमें आत्म-विश्वासकी कमी है और जो यथेष्ट धन खर्च कर सकते हैं उन लोगोंको चाहिए कि वे डा० मादन जैसे नुयोग्य चिकित्सकोंको देख-रेखमें अपनी चिकित्सा करावें ।

१६-६-३२

निवेदक—

नाथूराम भेमी



वक्तव्य (पहली आयुत्तिसे)

प्रत्येक मनुष्यके लिए अपना स्वास्थ्य बनाय रखनेकी इच्छा और प्रयत्न करना केवल परम आवश्यक ही नहीं बल्कि बहुत ही स्वाभाविक भी है। पर इस इच्छाकी पूर्ति और प्रयत्नकी सफलता बहुत ही थोड़े लोगोंके भाग्यमें होती है। दिन पर दिन रोगों और रोगियोंकी संख्या इतनी बढ़ती जाती है कि पूर्ण रूपसे स्वस्थ मनुष्य ढूँढ निकालना बहुत ही कठिन हो गया है। यहाँतक कि बहुत पहले ही इस दशमें 'शरीरं व्याधिमन्दिरम्' का सिद्धान्त बनाया जा चुका है। पर वास्तवमें यह बात नहीं है। शरीर स्वयं कभी व्याधि-मन्दिर नहीं होता, उसकी प्रवृत्ति सदा नीरोग होने या रहनेकी ओर होती है पर हम आहार विहार आदिके प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करके स्वयं उसे व्याधि-मन्दिर बना लेते हैं। प्राणिमात्रमें सर्वश्रेष्ठ गिने जानेवाले मनुष्यके लिए यह बात बहुत ही सच्चास्पद है।

इससे भी अधिक सच्चास्पद आजकलकी यह प्रचलित दूषित प्रथा है जिसकी सहायतासे व्याधिको शरीरसे बाहर निकाल देनेका प्रयत्न किया जाता है। जिस शरीरमें अपने आपको स्वयं नीरोग कर लेनेकी सबसे बड़ी शक्ति विद्यमान हो, उसे तरह तरहके विषोंके प्रयोगसे नीरोग करनेका प्रयत्न करना कभी लाभदायक नहीं हो सकता। इस सम्बन्धमें सबसे अधिक आश्चर्य और दुःखकी बात यह है कि समस्त प्रचलित चिकित्सा प्रणालियोंमें जो प्रणाली सबसे अधिक दूषित और हानिकारक है, सारे ससारमें वही सबसे अधिक प्रचलित भी है। हमारा तात्पर्य एतन्मेयोंसे है जिसमें बहुत ही साधारण और सौम्य-ओपधियोंको बलपूर्वक तीव्र, उष्म

और भयंकर बनाया जाता है। यही कारण है कि उनकी मात्रा में थोड़ी सी वृद्धि हो जाने पर भी बहुत बड़े अनर्थकी सम्भावना होती है। इस पुस्तकमें ओषधियोंके सम्बन्धमें बहुत बड़े बड़े डाक्टरोंकी जो निन्दात्मक सम्मतियाँ दी गई हैं, वे सब एलोपैथिक ओषधियोंपर ही हैं। ओषधि चिकित्साकी और भी जितनी प्रणालियाँ हैं वे भी थोड़ी बहुत दूषित और हानिकारक अवश्य हैं। इसका मुख्य कारण यही है कि ओषधिकी सहायतासे होनेवाली अस्थायी आरोग्यताकी अपेक्षा शरीरकी स्वसम्पादित आरोग्यता कहीं अधिक अच्छी होती है।

शरीरको आरोग्यता प्राप्त करनेका सबसे अच्छा अवसर उसी समय मिलता है जब कि उसकी सारी शक्तियोंको सब तरहके भारोंसे छुट्टी मिल जाय और यह छुट्टी संघन या उपवासकी सहायतासे ही मिल सकती है। जिस भोजनका काम हमारे शरीरके अंग प्रत्यगको पुष्ट करना है, वह हमारे अंग प्रत्यगके रोगोंको भी अवश्य ही बढ़ाता जायगा, क्योंकि 'वृद्धि और पुष्टि करना' ही उसका स्वाभाविक धर्म है। भोजन करते रहनेके अतिरिक्त जहाँ ओषधियों आदिकी सहायतासे उसके कायोंमें और भी विघ्न छाला जाता है वहींका रक्षक ईश्वर ही है। आयुर्वेदमें 'संघन परमोषधम्' इसी लिए कहा गया है कि उससे शरीरको अपनी स्वाभाविक और आरोग्य स्थिति तक पहुँचनेमें बहुत अधिक सहायता मिलती है। प्रत्येक रोगसे उपवासकी सहायतासे जितनी जल्दी छुटकारा मिलता है उतनी जल्दी और किसी उपायसे नहीं मिल सकता। और इस पुस्तकमें इसी उपवासके गुण, प्रकार और विधान आदि बतलाये गये हैं।

इस पुस्तकमें जो बातें बतलाई गई हैं वे इसी लिए बहुत अधिक हृदयप्राप्ती हैं कि वे प्राकृतिक, सहज और शुक्ति युक्त हैं। हमारा विश्वास है कि जो विचारवान् पक्षपातरहित होकर इसमें बतलाई हुई बातोंपर ध्यान देगा वह बहुत ही सहजमें उनके गुणोंको स्वीकार करके उनका समर्थक और पक्षपाती बन जायगा, औषधोंके जालसे निकलकर प्रकृतिदेवीकी गोदमें स्वतंत्रतापूर्वक रहने लगेगा।

यूरोप अमेरिका आदि देशोंमें बहुतसे उपवास-चिकित्सालय खुल गये हैं, जिनमें हजारों असह्य रोगी भी आरोग्यता प्राप्त कर चुके हैं। उन्हींमेंसे एक चिकित्सालयके अध्यक्ष और संस्थापक बरनर मैकफेडन महाशय भी हैं। मैकफेडन साहबका केवल

चिकित्सालय ही नहीं है, बल्कि उपवास चिकित्साशास्त्र सिखलानेके लिए एक कालेज भी है। उस कालेजके पहले भारतीय प्रजुएट धीयुत डॉक्टर शावक यो० मादन हैं जिन्होंने सैण्टाक्रूज धर्मार्थमें एक 'उपवास-चिकित्सालय' खोल रखा है*। उन्होंने भी सुनते हैं, सैकड़ों पारसियों और मराठों आदिको केवल उपवास कराकर ही बड़े बड़े भयंकर रोगोंसे मुक्त किया है, जिनके वर्णन समय समय पर वह कि समाजशास्त्रोंमें छपते रहे हैं। प्रस्तुत पुस्तक डा० मैकफडनकी Fasting Hydro-
pathy and Exercise नामक, अंगरेजी पुस्तक तथा डा० मादनकी 'अपवास' नामक गुजराती पुस्तकसे सहायता लेकर लिखी गई है, एतदर्थ हम दोनों महानुभावोंके परम कृतज्ञ हैं। धीयुत नाथूरामजी त्रेमीके भी हम बहुत कृतज्ञ हैं जिन्होंने हमें ऐसी उपयोगी पुस्तक लिखनेका परामर्श दिया और उस प्रकाशित किया है।

काशी, शिवरात्रि
विक्रम सं० १९७२

}

—रामचन्द्र धर्मा



*अब आपका चिकित्सालय याम्बे यूनीवर्सिटीके सामने आस्पिचय एण्ड लाइके मकानमें (तीसरे मजिलपर) है, सैण्टाक्रूजमें नहीं। कालवादेवी रोडपर आपकी एक दुकान और पुस्तकालय (मादनस हेल्थ डिपो एण्ड लायब्रेरी) भी है, जिसमें प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानका प्रायः सभी अंगरेजी और गुजराती साहित्य तथा एर्नामा आदि उपकरण मिलते हैं।

—प्रकाशक

विषय-सूची

विषय	पृष्ठसंख्या
१ हमारे शरीरका संगठन	१
२ शरीरकी भीतरी क्रिया	३
३ नियमोंका उल्लंघन	६
४ अधिक भोजनसे हानियाँ	९
५ रोगमें भोजन	१३
६ रोग और चिकित्सा	१६
७ चिकित्साके दोष	२३
८ रोगोंकी एकता	२६
९ औषधियोंका प्रभाव	३०
१० पौष्टिक औषधें	३४
११ औषधोंपर कुछ सम्मतियाँ	३७
१२ प्राकृतिक चिकित्सा	४३
१३ धर्मग्रन्थ और उपवास	४६
१४ इतिहास और उपवास	४९
१५ पशु और उपवास	५०

१६ चिकित्सा और उपवास	५३
१७ आयुर्वेद और उपवास	५४
१८ प्रकृति और उपवास	५८
१९ शरीर और उपवास	६०
२० मन और उपवास	६२
२१ शारीरिक बल और उपवास	६३
२२ मस्तिष्क और उपवास	६७
२३ उपवास-कालमें शरीरकी वृद्धि	६८
२४ उपवाससम्यन्धी अनुभव	७१
२५ उपवास-कालमें भयके चिह्न	७८
२६ नींद और प्यास	८१
२७ उपवास-कालमें एनिमा	८६
२८ कुछ हानिकारक बातें	८८
२९ बड़ा और छोटा उपवास	९१
३० छोटे बच्चोंके लिए उपवास	९३
३१ उपवास किसे न करना चाहिये ?	९७
३२ उपवाससम्यन्धी कुछ परीक्षाएँ	१००
३३ उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिये ?	१०४
३४ दिन रातमें एक बार भोजन	११६
३५ जल पान न करना	१२३
३६ ग्राम-पानका विचार	१२७
३७ जल और वायु	१३८
३८ वायु और रोग	१४१
३९ वायु-सेवन	१४६
४० व्यायाम	१५२

परिशिष्ट

१ उपवासोंकी परीक्षाओंके परिणाम	१६१
२ किन किन रोगोंमें उपवाससे लाभ होता है और किनमें नहीं	१६८
३ उपवास-कालके उपद्रव	१७२
४ लम्बे और छोटे उपवास	१८२
५ आशिक उपवास अथवा फलोपवास	१८५
६ उपवासोंका प्रारम्भ और समाप्ति	१८६
७ उपवासके याद शक्ति निर्माण	१९०
८ उपवासके अनुभव	१९२
९ व्यायाम, विश्राम और स्नान	२००
१० दस वर्षमें ३८९ उपवास	२०३
११ साँसी और श्वासपर २५ उपवास	२०५
१२ चौदह वर्षके लड़केके २६ उपवास	२०७
१३ छयालीस दिनका उपवास	२०८

2

3

उपवास-चिकित्सा

हमारे शरीरका सगठन

प्रत्येक मनुष्य, पशु और यहाँ तक कि जीवमात्रका शरीर इस प्रकार बना हुआ है कि यदि उसमें किसी प्रकारके बाहरी या ऊपरी पदार्थके कारण दोष उत्पन्न होने लगे, तो वह शरीर—यदि उसके साथ किसी तरहका बल प्रयोग न किया जाय और उसे स्वाभाविक स्थितिमें रहने दिया जाय तो—उस दोषको आप ही आप दूर कर लेगा। शरीर यथासाध्य किसी अनावश्यक और हानिकारक वस्तुको अपने अंदर नहीं रहने देगा। उसका सगठन ही ऐसा है कि वह सदा उसे बाहर निकालनेका प्रयत्न करता रहेगा। एक तो स्वयं हमारे शरीरमें ही हरदम बहुतसे अनिष्टकारी पदार्थ और तरह तरहके विष उत्पन्न होते रहते हैं; दूसरे हम लोगोंकी मूर्खता और कुपथ्य आदिके कारण उनकी सख्या और भी बढ़ जाती है। यदि शरीर अनिष्टकारी पदार्थोंको बाहर निकालनेका काम थोड़ी देरके लिए भी बंद कर दे, तो जीवन असंभव हो जाय। साँस, पसीने, मल, मूत्र, घूँस और छींक

आदिके रूपमें शरीरके भिन्न भिन्न भागोंसे सदा हमारे शरीरसे तरह तरहके विकार निकलते रहते हैं। हमारा शरीर ये काम अपने कर्तव्य स्वरूप करता है। ऐसी दशामें हमारा भी यह कर्तव्य होना चाहिये कि हम यथासाध्य और जान-बूझकर शरीरके प्रति कोई ऐसा अन्याय न करें, उसके अंदर कोई ऐसा दुष्ट पदार्थ न जाने दें, जिसका प्रतिकार या प्रतियोग उसकी शक्तिके बाहर हो। यदि हम अपने इस कर्तव्यका ध्यान न रखेंगे, शरीरके अगोंपर उनकी शक्तिसे अधिक बोझ लावेंगे, तो परिणाम यह होगा कि हमारा शरीर हमें जवाब दे देगा, हम रोगी हो जायेंगे और अतमें मर भी जायेंगे।

साधारण टाइप-राइटरोंमें एक घटी लगी रहती है जो छापनेके समय एक लाइन खतम हो जानेपर आपसे आप थोला उठती है। उसका शब्द सुनते ही छापनेवाला सचेत हो जाता है और पेंच घुमाकर नई लाइन प्रारम्भ करता है। इसी प्रकार और भी बहुतसे यंत्रोंमें ऐसे पुरजे लगे रहते हैं जो अपनी किसी नई आवश्यकताकी सूचना किसी विशिष्ट संकेतके द्वारा दे देते हैं। हमारे शरीरको घना घट भी बिल्कुल वैसे ही यंत्रोंके समान, बल्कि उनसे भी अधिक पूर्ण और अच्छी है। हमारा आयुसमूह आनेवाली किसी बाह्यरी विपत्तिको देखते ही एक विशेष रूपमें हमें भयसूचक संकेत करता है। वह हमें केवल बाह्यरी विपत्तियोंकी ही सूचना नहीं देता बल्कि हमारी भीतरी आवश्यकताओंका ज्ञान भी हमें करा देता है। ज्यों ही हमारे भोजन या श्वास आदिमें किसी प्रकारकी बाधा या घुटि होती है, अथवा हमारी रगों, पट्टों आदिमें किसी प्रकारका छोप उत्पन्न होता है, त्यों ही वह एक विशेष प्रकारसे—जिसे हम उसकी भाषा भी कह सकते हैं—हमें उसकी सूचना दे देता है। केवल सूचना ही नहीं, वह उसके प्रतिकारके लिए आवश्यक साधन भी पतला देता है। तात्पर्य यह कि हमारे शरीरमें जितनी असाधारण और अस्वाभाविक घटनायें होती हैं, आयु-समूह अपनी ओरसे उन सबकी सूचना दे दिया करता है। बहुत अधिक सरदी या

गरमीका पता हमें तुरन्त ही अपनी त्वचासे लग जाता है। यदि हवामें मिरचोंका धुआँ, किसी प्रकारकी धाँस या धूल आदि सम्मिलित हो, तो हमें तुरत खाँसी आने लगती है। यही खाँसी यह सूचना है जो हमें फेफड़ोंके द्वारा मिलती है। छोटेसे छोटा तिनका या कीड़ा यदि हमारी आँखोंके सामने आ जाता है, तो हमारी पलकें आपसे आप, बिना हमारी इच्छाके ही, बन्द हो जाती हैं। जहाँतक सम्भव होता है, हमारा शरीर भीतरी और बाहरी अनिष्टोंसे अपनी रक्षा आप ही कर लेता है। हमारा शरीर एक ऐसा मकान है जो अपनी कोठरियोंमें आप ही आप झाड़ू दे लेता है, अपने चूल्हे या अपनी अग्नियाँ आप ही जला लेता है, आवश्यकता पडने पर अपनी खिडकियाँ और दरवाजे आप ही आप खोल और बंद कर लेता है और दुष्ट आक्रमणकारियोंको पहले तो स्वयं ही मार भगानेकी चेष्टा करता है और जब यह उसमें असमर्थ होता है तब उसकी सूचना अपने किरायेदारको दे देता है। उस सूचनाको समझना और आनेवाली विपत्तिसे शरीरकी रक्षा करना किरायेदारका काम है।

शरीरकी भीतरी क्रिया

शरीर रचना शास्त्रके शाताओं और बड़े बड़े डाक्टरोंका मत है कि मनुष्यके शरीरमें जन्मसे लेकर मृत्युतक हर दम एक प्रकारका विष बनता और इकट्ठा होता रहता है। साधारणतः लोगोंको यह बात सुनकर हँसी आयेगी, पर हँसी आनेका कोई वास्तविक कारण नहीं है। बात यह है कि मनुष्यके सारे शरीरमें छोटे छोटे कोश हैं जिन्हें अंगरेजीमें सेल्स Cells कहते हैं। ये कोश शरीरकी आन्तरिक क्रियासे आप ही आप नष्ट होते रहते हैं और रक्त-संचालनकी सहायतासे उनके स्थानपर नये कोश भी बनते जाते हैं। इस प्रकार हरदम शरीरमें पुराने कोश नष्ट होते और नये कोश बनते रहते हैं। यह क्रिया जीवधारियोंके

अतिरिक्त धनस्पतियोंमें भी होती रहती है। अँगरेजीमें परिवर्तन की इस क्रियाको Metabolism कहते हैं। पुराने और नये कोशोंका जो अश अवशिष्ट रह जाता है, वही एक प्रकारका विष है। यदि शीघ्र ही उसका नाश न हो तो उससे हमारे शरीरको बहुत हानि पहुँच सकती है। हमारे शरीरके अवयवोंका एक मुख्य कार्य यह भी है कि जहाँ तक शीघ्र हो सके उस दूषित अशको हमारे शरीरसे बाहर निकाल दें। उस दूषित अशके बाहर निकालनेका प्रधान मार्ग हमारे शरीरकी त्वचा है जिससे वह अश पसीनेके रूपमें निकलता है। इसके अतिरिक्त हमारे जिगर, पेट, गुरदे, तिछी और अँतड़ियाँ आदिसे भी सदा बहुतसा दूषित अश निकलता रहता है जो हमारे खूनके साथ मिलकर उसका रंग काला कर देता है। यह दूषित अश हमारे फेफड़ोंकी सहायतासे उस आक्सिजनद्वारा जलता या नष्ट होता रहता है, जो साँस लेनेमें हवाके साथ हमारे फेफड़ों तक पहुँचता है। यदि हम किसी प्रकार साँस न लें अथवा न ले सकें तो वह दूषित अश या विकार हमारे खूनमें इकट्ठा हो जायगा। फल यह होगा कि पेटमें पचा हुआ भोजन शरीरके सब अंगोंमें न पहुँच सकेगा और वह विष तुल्य विकार सारे शरीरमें फैलकर हमें कमजोर करता करता अन्तमें मार डालेगा। पर हमारे फेफड़े उस विकारको भी शरीरमें इकट्ठा नहीं होने देते और उच्छ्वासके द्वारा यथे परिमाणमें उसे बाहर निकालते रहते हैं। इसी प्रकार मल मूत्र और खात्त आदिके रूपमें हमारे शरीरसे बहुतसे विकार बाहर निकलते रहते हैं। यदि इन विकारोंका निकलना बंद हो जावे और वे शरीरके अंदर ही रह जायें तो तुरन्त ही हमारी मृत्यु होनेमें कोई सन्देह न रह जाय।

वैज्ञानिकोंका यह भी मत है कि जब हम अधिक परिश्रम करते हैं, तब हमारे शरीरके कोश या सेल्स Cells अधिक परिणाममें नष्ट होते हैं; पर नये कोश अधिक परिणाममें उसी समय बनते हैं, जब कि हम सब प्रकारके शारीरिक श्रम छोड़कर आराम करते

है। अर्थात् शरीरकी आरोग्यताके लिए काम काज, परिश्रम और व्यायाम आदिकी जितनी आवश्यकता है, शरीरको सय प्रकारके परिश्रमोंसे छुट्टी देकर सुखी बनानेकी भी उतनी ही आवश्यकता है। यदि हम अपने शरीरको आराम न देंगे और उसे हरदम काममें लगाये रहेंगे, तो उसमें नवीन शक्ति, नवीन जीवनका संचार न होगा। फल यह होगा कि हम दिनपर दिन दुर्बल और रोगी होते जायेंगे। जो लोग अपने शारीरिक धलके भरसे नित्य परिश्रम ही करते रहते हैं और कभी आराम नहीं करते, वे बहुत शीघ्र अपने स्वास्थ्य और यहाँ तक कि प्राणोंसे भी हाथ धो बैठते हैं। शरीरको आराम देनेका सबसे अच्छा प्राकृतिक उपाय निद्रा है। मनुष्यके शरीरके कोश सोनेमें ही सबसे अधिक परिमाणमें धनते हैं। जाग्रत अवस्थामें परिश्रम करनेके कारण जो पुराने कोश नष्ट होकर विपका रूप धारण करते हैं, उनका शमन भी सोनेमें ही होता है। बहुत अधिक कसरत करनेवालों या दौड़नेवालोंको लीजिए। जो लोग दम साधकर बहुत अधिक कसरत करते या दौड़ते हैं उनके शरीर ओर छातीमें एक प्रकारका दर्द उत्पन्न हो जाता है। मेकेंजी नामक एक प्रसिद्ध डाक्टरने इस दर्दका कारण यह बतलाया है कि बहुत अधिक परिश्रम करने या दौड़ने आदिके कारण शरीरका इतना अधिक दूषित अश रक्तमें मिल जाता है कि फेफड़े उसे साँसके द्वारा बाहर निकालनेमें असमर्थ हो जाते हैं। उस दशामें मनुष्यके सिरमें चक्कर आने लगता है और उसकी आकृति देखनेमें जान पड़ता है कि उसे स्वच्छ हवाकी बहुत आवश्यकता है। अब जरा इस परिश्रम करनेवाले या दौड़नेवालेको थोड़ी देरतक आराम करने दीजिए। उसका हँफना कुछ कम हो जायगा और उसका दर्द जाता रहेगा। इसका कारण यही है कि उसके दूषित अश बाहर निकालनेवाले अवयवोंको कुछ आराम मिला है और वे अपना कार्य अच्छी तरह करने लगे हैं। शरीरमें एकत्र हुए विषके बाहर निकलते ही उसका दर्द भी कम हो जाता है। इससे यह बात अच्छी तरह सिद्ध हो जाती है कि किसी

प्रकारका अधिक परिश्रम करनेके उपरांत शरीरके भिन्न भिन्न अंशोंमें जो दोष या विकार उत्पन्न हो जाते हैं, उनके दूर करनेके लिए उन अवयवों या अंगोंको आराम देना चाहिए, कुछ समय तक उनसे कोई नया काम न लेना चाहिए । यह सिद्धान्त ससारके सभी कामों और सभी पदार्थोंमें समान रूपसे प्रयुक्त होता है। मनुष्य, पशु, पक्षी, नदियाँ, वनस्पतियाँ, और वृक्ष आदितक आराम चाहते और करते हैं। जिस चीजसे बहुत अधिक और निरंतर काम लिया जाता है, वह बहुत जल्दी नष्ट भ्रष्ट हो जाती है और जिसे घीच घीचर्म अवकाश मिलता रहता है, वह अपनी पूरी आयु तक पहुँचती और अपना कार्य उत्तमतापूर्वक करती है।

नियमोंका उल्लंघन

मनुष्य है तो जीव-मात्रमें सबसे अधिक श्रेष्ठ, पर उसके काम और आचरण वधुधा पशुओंके कामों और आचरणोंसे भी गये घीते होते हैं। इस उन्नति और सभ्यताके जमानेमें तो उसके निन्दनीय आचरण और भी बढ़ते जाते हैं। हम लोग औरोंके साथ जो अन्याय करते हैं वह तो करते ही हैं, हमारा स्वयंसे बड़ा अन्याय स्वयं अपने साथ-अपने शरीरके साथ-होता है। हमारा यह अन्याय इतना पुराना और बड़ा चढ़ा है कि उसका बहुत अधिक अभ्यास हो जानेके कारण हम उसे अन्याय ही नहीं समझते। हम न तो अपने शरीर और बलको देखते हैं और न हमें उनकी रक्षा और वृद्धिका ध्यान रहता है। आप किसी बदर या घफरीकी मास या मफीम खिलानेका प्रयत्न कीजिए, आपको कभी नफलता न होगी पर अपने आपको समझदार कहनेवाले बहुतसे ऐसे मनुष्य मिलेंगे जो इनसे भी निष्ठुर पदार्थोंको प्राप्त करनेमें अपनी ओरसे कोई कसर न छोड़ेंगे। जो मनुष्य विधेय-युक्त कहलाता है, वही कभी इस धानका विचार करनेकी आवश्यकता नहीं समझता कि वह स्वयं शाकाहारी जीवोंकी श्रेणीका है अथवा मासा

हारी जीवोंकी श्रेणीका। उसे शराब, कथान, मांस, मछली, अफीम जो चाहिए, सो खिला दीजिए, वह वही प्रसन्नतासे खा लेगा। यही नहीं बल्कि वह स्वयं उन सब पदार्थोंको पानेका प्रयत्न करेगा और सबसे बड़ी विलक्षणता यह है कि जितनी अधिक मात्रामें वह उन सब पदार्थोंको उदरस्थ कर सकेगा, उतनी अधिक मात्रा लेनेमें वह अपनी ओरसे कोई बात उठा न रखेगा। लोग कहते हैं कि पशुओंमें एक प्रकारका सहज या स्वाभाविक ज्ञान होता है जिसके कारण वे कोई हानिकारक पदार्थ ग्रहण नहीं करते। बहुत ठीक, पर क्या वह सहज और स्वाभाविक ज्ञान मनुष्योंमें नहीं है? है, और अवश्य है। पर मनुष्य जान बूझकर उस ज्ञानका गला घोटता है और स्वयं बलपूर्वक उसके विरुद्ध आचरण करता है। छोटे छोटे वशोंको मांस देखकर स्वाभाविक घृणा होती है, पर माता पिता और घरके दूसरे लोग उन्हें तरह तरहसे बहका कर मांस पानेके लिए प्रवृत्त करते हैं। यह घृणा वह सहज ज्ञान नहीं तो और क्या है? बड़े बड़े शराबी भी शराब पीनेके समय घेतरह नाक सिकोड़ते और मुँह बिचकाते हैं। क्यों? इसी लिए कि वे अपने सहज ज्ञानकी हत्या करने हैं, अपनी प्रकृतिके विरुद्ध आचरण करते हैं। सुरती खाने, भाँग, अफीम, गाँजा आदि पीनेके लिए लोगोंको क्यों महीनों जोड़ी थोड़ी मात्रा बढ़ाकर अभ्यास करना पड़ता है? इसी लिए कि वे सब पदार्थ स्वभावतः उनके खानेके योग्य नहीं होते। इन सबके व्यवहारके लिए मनुष्यको अपने स्वभाव और प्रकृतिमें परिवर्तन करना पड़ता है।

मनुष्यका यह अन्याय और अनौचित्य केवल यहीं तक नहीं रुक जाता, यदि आगे चलकर वह और भी विकरालरूप धारण करता है। एक तो वह शराब और अस्त्राद्य सभी पदार्थ खाता पीता है, दूसरे वह उन्हें आवश्यकता और शक्तिसे कहीं अधिक खा लेता है। आपको भूख तो मिलकुल नहीं है, पर आपके मित्र महाशयका बहुत आप्रद है कि भोजन तैयार है, आप कुछ न कुछ अवश्य खा लीजिए। आप अपनेको लाचार समझकर खाने बैठ जाते हैं। आप घरसे तो

भरपेट भोजन करके चलते हैं, पर रास्तेमें कोई बढ़ियासी चीज पिकती हुई देखकर मोल ले लेने हैं और उसके खानेका मौका ढूँढ़ने लगते हैं। किसी मित्रके यहाँ निमन्त्रणमें आकर तो आपका यह विश्वास बहुत ही टूट हो जाता है कि—‘पराश्र तुर्लभ लोक शरीराणि पुनः पुनः’। इन सब अवसरोंपर आप यह नहीं समझते कि हमारा पेट इतनी तरहकी और इतनी अधिक चीजें पचानेमें समर्थ होगा या नहीं। पेट अपनी चिन्ता आप ही कर लेगा, आपसे और उससे मतलब ? पर नहीं, थोड़ी ही देर बाद मतलब पैदा हो जाता है। ज्यों ही आपने कुछ अधिक खाया, त्यों ही आपकी तर्थायत भारी हो जाती है और आपको चलने फिरनेमें कठिनाई होती है। उस समय आप लेमनेडवालेकी दुकानकी शरण लेते हैं, दोस्तोंसे नामक झुलेमानी माँगते हैं और इसी प्रकारके अन्य उपचारोंकी चिन्तामें लगते हैं। जो लोग इतनी मोटी धाँतें नहीं समझ सकते, उन्हें यह बात समझाना और भी कठिन है कि ये ऊपरी उपचार उस समय तो मनुष्यकी शारीरिक वेदना कम कर देते हैं, पर स्वयं यह वेदना धीज रूपसे उनके शरीरमें बनी ही रहती है और आगे चलकर अनेक बड़े बड़े रोगरूपी दृष्ट उत्पन्न करती है।

यद्यपि पाश्चात्य सभ्य देशोंमें भी लोग २४ घटोंके अन्दर पाँच पाँच बार भोजन करते हैं और उनके भोजनकी मात्रा भी कम नहीं होती है, तथापि अन्य देशोंकी अपेक्षा भारतमें अधिक परिमाणमें भोजन करनेवाले बहुतायतसे हैं। दस दस सेर बूढ़ी और चिबड़ा खानेवाले मैथिलों और धारद धारद सेर लड्डू खानेवाले भट्टों और घोयोंको जाने दीजिए, पञ्जाबके साधारण जाट भी एक बारमें डेढ़ सेर आटेकी रोटियाँ खाते हैं। भोजपुरिये देहातियोंको बिना डेढ़ सेर सबूके सतोप नहीं होता, यहाँतक कि साधारण बंगाली भी बिना आध सेर चावलके भातके तृप्त नहीं होते। ये सब आर्य केवल इस लिए होते हैं कि ये लोग बाल्यावस्थासे ही अपने घरके बड़े बूढ़ोंको बहुत अधिक भोजन करते देखते हैं।

केवल देखना ही उनके लिए उतना अधिक हानिकारक नहीं होता, जितना उनकी माताओंका आग्रह हानिकारक होता है। गोदके बच्चोंको स्त्रियाँ जबरदस्ती अधिक दूध पिलाती हैं। अधिक सयाने बच्चोंको मार मारकर बौध बौधकर अधिक भोजन कराया जाता है। बालकका पेट भरा रहता है, उसकी कुछ खानेकी इच्छा नहीं होती, पर माता उसे बिना कुछ खिलाये क्यों सोने दे! कभी कभी तो बालकको न खानेके कारण मार तक खानी पड़ती है। और जब मातायें एक छोटा मोटा शुद्ध करके अपने बालकोंको कुछ खिलाने पिलानेमें विजय प्राप्त कर लेती हैं, तब उनके आनन्दकी सीमा नहीं रहती। वे मनमें समझती हैं कि हमने अपने बालकोंका बड़ा उपकार किया; ओर यही उपकार जब अपकाररूपमें प्रकट होता है, बालकको अपच या इसी प्रकारका कोई और रोग हो जाता है, तब लोग उनका सहज उपचार करने और उनको स्वभाविक स्थितिमें छोड़ देनेके बदले उनके साथ एक नया उपकार आरम्भ कर देते हैं। औषधके रूपमें तरह तरहके विष उनके पेटमें उतारे जाते हैं और मानों 'विषस्य विषमौषधम्' के सिद्धान्तपर उन्हें अच्छा करनेका प्रयत्न किया जाता है।

अधिक भोजनसे हानियाँ

अधिक भोजनसे होनेवाली हानियाँ इतनी अधिक हैं कि उनका पूरा पूरा वर्णन करना प्रायः असम्भव है। इस सिद्धान्तसे प्रायः सभी बड़े बड़े डाक्टर सहमत हैं। अभी हालमें एक बड़े भारी डाक्टरने कहा था कि आजकल साधारणतः लोग भोजनके बहाने जितने पदार्थोंका सत्यानाश करते हैं उनके तृतीयांशसे ही उनका काम बड़े आनन्दसे चल सकता है। यही नहीं बल्कि पदार्थोंके परिमाणमें जितनी न्यूनता होगी, तरह तरहके असह्य रोगोंमें भी उतनी ही कमी हो आयगी। जो लोग उक्त मतको पिलकुल लचर समझते हो, उन्हें उचित है कि वे स्वयं दो तीन

सताहोंतक अपना भोजन घटाकर उसका शुभ परिणाम देख लें। बात यह है कि हम लोग अच्छी तरह जितना भोजन पचा सकें हैं उससे कहीं अधिक उदरस्थ कर लेते हैं। जो अश पच जाते हैं, उसको छोड़कर बाकीका बिना पचा और थोड़ा पचा अश ज आंतोंके द्वारा नीचे उतरने लगता है, तब उसमेंसे बहुतसे विट और दूषित अंश बाहर निकलते हैं और विषके रूपमें परिवर्ति होकर हमारे रक्तमें मिल जाते हैं। उस दूषित अंशके कारण हमारा रक्त विगड़ जाता है और उससे शरीरमें तरह तरहके रोग उत्पन्न होते हैं। रक्त विगड़नेके कारण शरीरमें रोगोंकी उत्पत्ति तो यहाँ होती है; सयसे पहले विकारोंका जमघट आंतोंके नीचे पेट आदिमें ही होता है। यहाँ उनमें एक प्रकारका उबाल आरम्भ होता है, जिसके कारण मनुष्यको या तो समझिणी हो जाती है या कब्जियत। अब कब्जियत फितने रोगोंकी खान है, इसके यहाँ विशेष बतलानेकी आवश्यकता नहीं है। पैसाने और पेशाबकी शिकायत उत्पन्न होती है; सिरमें दर्द आरम्भ होता है और अन्तमें बुखारतककी नौबत आ जाती है। यह बुखार और कुछ नहीं, उन्हीं विटन पदार्थोंको हमारे शरीरसे बाहर निकलनेका प्रयत्न है। बुखार विगड़कर जो भयंकररूप धारण करता है, उससे प्राय सभी लोग परिचित हैं। इस प्रकार अनावश्यक भोजनका पचा हुआ दूषित अश बाहर निकलनेके लिए हमारे सारे शरीरमें चक्कर लगाया करता है और जिस अवयवमें पहुँचता है उसमें एक न एक विकार उत्पन्न कर देता है। आमाशय, हृदय, फेफड़ा, मस्तिष्क, आदि सभी अवयव इस दूषित अशके शिकार बनते हैं और मनुष्यको गठिया, बघासीर, भगदर, फोड़, फण्डमाला आदि तरह तरहके बुखार अथवा इसी प्रकारके अन्य रोग आ घेरते हैं। यदि दूषित अश कम हुए तो पहले इन रोगोंके छुमि मात्र ही उत्पन्न होते हैं, जिनको आगे चलकर बढ़ते कुछ देर नहीं लगती। इन्हीं सब कारणोंसे एक बड़े विद्वानने बहुत जोर देकर कहा है कि—“अकालमें अन्नके अभावके कारण उतने लोग नहीं मरते,

जितने सुकालमें अधिक अन्न खानेके कारण, तरह तरहके रोगोंसे मर जाते हैं !”

अधिक भोजन करनेके कारण होनेवाली जो हानियाँ ऊपर यतलार्ह गई हैं, वे तो ऐसी हैं जिन्हें बहुत से साधारण बुद्धिके लोग भी जानते हैं। वड़े वड़े डाक्टरोंके मतसे अधिक भोजनके कारण मनुष्यके शरीरपर बहुत बोझ पड़ता है और उस भोजनके अनावश्यक अशोंको शरीरसे बाहर निकालनेके लिए बहुत परिश्रम करना और कष्ट उठाना पड़ता है। अधिक भोजनसे शरीरपर चार प्रकारके बुरे प्रभाव पड़ते हैं—

(१) अधिक भोजनसे रक्त अस्वच्छ और विपाक हो जाता है, जिससे बहुतसे रोगोंके उत्पन्न होनेकी संभावना हो जाती है।

(२) शरीरमें पहलेसे जो नया या पुराना रोग उपस्थित होता है, अधिक भोजन करनेसे उसका पोषण होता है और वह बढ़ जाता है।

(३) हमारे शरीरके ज्ञान तन्तुओं (Nervous system) पर अधिक भोजन करनेके कारण बहुत जोर पड़ता है और उसकी सारी शक्ति दूषित अश या विषको बाहर निकालनेमें लग जाती है। इसका परिणाम यह होता है कि मनुष्यके शरीरका बल नहीं बढ़ता और उसका भोज क्षीण होने लगता है।

(४) बिना पचे हुए भोजनका दूषित अश बचा रहता है, उसमेंसे विष निकलकर पेट और भेजेमें फैलता है, जिससे मनुष्यकी आरोग्यताका बहुत जल्दी जल्दी नाश होने लगता है।

आवश्यकतासे अधिक भोजनके साथ जितने अनर्थ और अपकार सम्मिलित हैं, उतने कदाचित् ही और किसी दूसरे काममें सम्मिलित होंगे। यह भ्रमपूर्ण विचार हमारे मनमें बहुत अच्छी तरह धैठ गया है कि हम जो कुछ खाते हैं वह सब हमारी बल वृद्धिमें सहायक होता है उसमेंका कोई अश धूया नहीं जाता। यही कारण है कि हम लोग बिना इस बातका विचार किये कि हमें इस समय भोजन करनेकी आवश्यकता है या नहीं, हमारा पेट उसे ग्रहण करने और पचानेके लिए तैयार है या नहीं, दिनमें कम

सबसे कम तीन बार खूब डटकर भोजन कर लेते हैं। इसी भ्रमपूर्ण विचारके कारण लोगोंकी यहाँ तक मिथ्या धारणा हो गई है कि यदि हम एक बारका भोजन भी बीचमें छोड़ दें तो हमारा शरीर ही न चल सकेगा, हमारे सिरमें दर्द होने लगेगा, यहाँ तक कि हम चल फिर भी न सकेंगे। हम यदि दिनमें पाँच बार भोजन करनेकी आदत डालें तो कुछ दिनोंमें ही हर बार भोजनके निश्चित समयपर हमें एक प्रकारकी भूख लग आया करेगी, पर वह कदापि सच्ची भूख नहीं होती, वह घनावटी या कृत्रिम होती है। हम लोग उसी घनावटी भूखके इतने गुलाम बन जाते हैं कि हममें उससे पीछा छुड़ानेका साहस ही नहीं रह जाता। आप एक बार भोजन न कीजिए, उससे आपको जो थोड़ा बहुत कष्ट होगा वह तो होगा ही, पर यदि यह बात आपके दोस्तोंको मालूम हो गई, तो उन्हें आपका चेहरा 'विलकुल उदास सूखा हुआ और पीला' दिखाई पड़ने लगेगा। क्यों? इसी लिए कि ये स्वयं भूखके गुलाम होते हैं। आप अपनी इच्छासे न सही तो कमसे कम उन दोस्तोंकी खातिर ही थोड़ा बहुत भोजन अवश्य कर लेंगे। पर आगे चलकर उसका जो दुष्परिणाम होगा, उसका अनुमान सहज में नहीं हो सकता।

इस गुलामीसे बचानेका केवल यही उपाय है कि आप अपने मनको दृढ़ करें। सबसे पहले आपको इस बातका दृढ़ विश्वास हो जाना चाहिए कि आप घनावटी भूखकी गुलामीमें पड़े हुए हैं और उसके फन्देसे बच निकलना आपका कर्तव्य है। जब आप यह बात अच्छी तरह समझ लेंगे और भविष्यमें कभी अनावश्यक भोजन न करनेका दृढ़ संकल्प कर लेंगे, तब आपको घनावटी भूखकी गुलामीसे छूटनेमें अधिक समय न लगेगा। ज्यों ज्यों आप इस घनावटी भूखकी गुलामीसे निकलनेका प्रयत्न करने लगेंगे त्यों त्यों आपको अधिक आनन्द और सुख होने लगेगा और आप अपने मित्रोंको भी अपना अनुगामी बनाने और कम भोजन करनेके लाभ समझानेका प्रयत्न करने लगेंगे।

आपने कुछ ऐसे लोग भी देखे होंगे जो प्रायः इस बातकी शिकायत किया करते हैं कि हमें तरह तरहके थढ़िया भोजनमें भी कोई स्वाद या आनन्द नहीं आता, अथवा आजकल भोजनमें हमारी रुचि नहीं होती। ऐसे लोगोंकी बातोंका वास्तविक तात्पर्य यही होता है कि भोजनका वास्तविक आनन्द लेनेमें वे नितान्त असमर्थ हो गये हैं। जिस मनुष्यका स्वास्थ्य सब प्रकारसे अच्छा होता है वह जो कुछ खाता है सब रुचिसे खाता है। उसे अन्तिम कोर भी उतना ही स्वादिष्ट लगता है जितना कि पहला कोर। सब तरहसे नीरोग आदमीकी यही अच्छी पहचान है। तरह तरहकी मसालेदार घटनियों और आचारोंकी आवश्यकता उन्हीं लोगोंको पड़ती है जिनकी पाचनशक्ति किसी प्रकार नष्ट हो जाती है। अच्छी पाचनशक्तिवाले मनुष्यको वास्तविक भूखके समय बहुत ही साधारण भोजनका भी एक एक कोर अमृतके समान स्वादिष्ट और मीठा जान पड़ता है। और नहीं तो स्वादिष्टसे स्वादिष्ट पदार्थ भी एक प्रकारका थोड़ा जान पड़ता है और लोग उसे इस प्रकार खाते हैं, मानों वे बड़ी लाचारी या सफटमें पड़े हों। ऐसी अवस्थामें जबरदस्ती ठूसकर भोजन करना ही अच्छा है या उसे छोड़ देना, यह बात विचारधान् पाठक स्वयं समझ सकते हैं।

रोगमें भोजन

मनुष्यके शरीरमें जितने रोग हैं, उनमें बहुत अधिक सख्या ऐसे रोगोंकी है जिनका मूल कारण भोजनसम्बन्धी दोष ही होता है। पर विलक्षणता तो यह है कि उन रोगोंमें भी रोगीको पूर्ववत् भोजन देकर उसके रोगकी घृद्धि की जाती है—व्याधिका मूल कारण ओर थढ़ाया जाता है। रोगकी सदायता इसी सीमातक परिमित नहीं रहती बल्कि आगे चलकर और नये साधनोंसे भी होती है। रोगीको ओषधियोंके नामसे तरह

जिस समय मनुष्यके शरीरको वास्तवमें किसी प्रकारके भोजनकी आवश्यकता हो अथवा उसे कुछ विशेष तत्त्व हरकार हो उस समय उसे भोजन आदि अवश्य मिलना चाहिए। मनुष्यके शरीरको जिन तत्त्वोंकी आवश्यकता होती है यदि उसे वे तत्त्व न मिलकर दूसरे तत्त्व मिलें तो भी वह अवश्य मर जायगा, क्योंकि उसकी आवश्यकतायें दूसरे तत्त्वोंसे पूरी नहीं हो सकेंगी, आवश्यक तत्त्वोंसे भिन्न चाहे जितने पदार्थ मनुष्यको मिलें पर उसका काम उनसे न चलेगा और वह अवश्य मर जायगा। मनुष्यका भूखों मरना उसी समय कहा जा सकता है जब कि उसे वास्तविक भूख लगे और उसे भोजन न मिले। भूखों मरनेवालोंकी दूसरी सबसे अच्छी पहचान यह है कि, मनुष्योंका पिंजर मात्र घबड़ा जाता है। यदि कोई रोगी बिना ठठरीकी अवस्थातक पहुँचे ही बीचमें मर जाय तो उसकी मृत्युका कारण भोजनका अभाव नहीं, बल्कि रोगका घटना आदि होगा।

रोग और चिकित्सा

यदि तो हुई भोजनकी बात, अब चिकित्साको लीजिए। आज फलकी चिकित्साप्रणाली वास्तवमें कैसी है, इसका अनुमान केवल दिनपर दिन बढ़ते हुए रोगों और रोगियोंकी बढ़ती हुई सख्यासे ही किया जा सकता है और इस सख्यावृद्धिका मुख्य कारण शोषधियोंकी भरमार है। वैद्यराज अपने रोगीको दिनभरमें तीन तरहकी गोलियाँ पिला देते हैं, दो दो तीन तीन अथवा छटा देते हैं, एकाध घूर्ण दाल-तरकारियोंमें मिलाकर खानेके लिए देते हैं और एक घूर्ण इस लिए दे देते हैं कि रोगी उसे दिनमें दस बीस दफे फाँक लिया करे। हकीम साहबके काढ़े पकानेके लिए तो घरमें एक जुदा चूल्हा ही आवश्यक होता है। गोलियाँ और तरह तरहकी घटनियों इससे अलग होंगी। डाक्टर

लोग तो दो दो घंटे पर कड़ुए मिक्शरोंके मारे रोगीको और भी परेशान कर देते हैं। ये सब ओपधियाँ रोगीके शरीरमें जाकर कुछ समयके लिए रोगको शान्त तो कर देती हैं, पर उसका समूल नाश करनेमें नितान्त असमर्थ होती हैं। आज जो रोग आपको हुआ है वह दस पाँच दिनोंमें ओपधियों या अन्य कारणोंसे दूध तो अवश्य जायगा, पर साल छह महीनेमें एक नये रोगके साथ वह फिर उमड़ आवेगा। अब आपको एकके बदल दो रोगोंकी चिकित्सा करनी पड़ेगी। यदि कोठरीमें कूड़ा-करकट जमा हो जानेके कारण बहुतसे मच्छड़ और कीड़े मकोड़े पैदा हो जाय, तो हमें केवल उन मच्छड़ों और कीड़ोंको भगाकर ही सन्तुष्ट न होना जाना चाहिए, बल्कि उस कूड़े-करकटसे कोठरीको साफ करना चाहिए। रोगोंको दशा भी बहुत कुछ इसी प्रकारकी है। शरीरमें पहले तो बहुतसा दूषित पदार्थ एकत्र हो जाता है और फिर उससे तरह तरहके ऐसे तरल उत्पन्न होते हैं जो अनेक प्रकारके रोगोंका रूप धारण कर लेते हैं। ओपधियाँ घड़ी कठिनाईसे इन तत्त्वोंका नाश करनेमें तो समर्थ हो जाती हैं, पर शरीरमें एकत्र हुए दूषित अशकी प्रकारान्तरसे वृद्धि ही करती हैं। सभी ओपधियोंमें लाभदायक अश बहुत कम और हानिकारक अश बहुत अधिक होता है। लाभकारक अश तो ज्यों त्यों रोगसे युद्ध करके उसका शमन करता है, पर हानिकारक अश शरीरमें रहकर और नये नये रोगोंकी वृद्धिमें सहायता देता है। यह बात नहीं है कि आज कलके अच्छे अच्छे चिकित्सक इस बातको न जानते हों। अब धीरे धीरे लँग रोगके वास्तविक कारण ओर हजारों तरहकी ओपधियोंकी निरर्थकता समझने लगे हैं।

अब सबसे पहला प्रश्न यह है कि वास्तवमें रोग क्या है? यदि आजकलके चिकित्सकोंसे यह प्रश्न किया जाय तो वे स्पष्टतः यह बात स्वीकार कर लेंगे कि रोगोंके वास्तविक कारण आदिके विषयमें हम लोग नितान्त अनभिज्ञ हैं। उनका उत्तर पाकर हमें

यह मानना पड़ेगा कि रोगोंकी वास्तविकता अभीतक घोर अंधकारमें है और फलतः उनके दूर करनेका कोई अच्छा साधन मिलना भी असम्भव है। यदि पाठकोंको हमारे इस कथनपर विश्वास न हो, तो वे किसी बहुत अच्छे डाक्टरसे उक्त प्रश्न कर सकते हैं। यदि आप कई अच्छे अच्छे डाक्टरोंसे यह प्रश्न करें तो आपपर हमारे कथनकी सत्यता और भी भली भाँति विदित हो जायगी। कोई डाक्टर अच्छी तरहसे इस विषयमें आपका समाधान नहीं कर सकता कि रोग क्यों और किस प्रकार उत्पन्न होते हैं, क्यों कुछ लोग सदा रोगी और कुछ नीरोग बने रहते हैं, क्यों एक रोगके बाद तुरत ही उससे बिलकुल ही भिन्न प्रकारका एक दूसरा रोग उत्पन्न हो जाता है, ओपधियों शरीरमें किस प्रकार और कैसा काम करती हैं और पौष्टिक ओपधियोंका हमारे शरीरसंगठनपर क्या प्रभाव पड़ता है। इसमें जरा भी सन्देह नहीं है कि अच्छे अच्छे डाक्टर इन विषयोंमें स्वयं ही कुछ नहीं जानते, वे आपके प्रश्नोंका उत्तर क्या देंगे ?

आजकल डाक्टरोंके निदानकी बड़ी तारीफ सुनी जाती है। पर क्या कोई डाक्टर किसी रोगको पहचानकर उसका समूल नाश भी कर सकता है ? केवल निदानसे ही काम नहीं चल सकता, चिकित्सकका मुख्य उद्देश्य यह होना चाहिए कि रोग रूके और उसका समूल नाश हो जाय, पर जब उसे रोगका मूल कारण ही न मालूम होगा तब वह उसे दूर किस प्रकार कर सकेगा ? न्यूया र्कके एक बहुत बड़े डाक्टरी कालेजके अध्यापक डा० आस्टिन फिल्ट एम० डी०, एल एल० डी० ने अपने एक ग्रन्थमें यह बात स्पष्ट रूपसे स्वीकार कर ली है कि रोग और आरोग्यताकी व्याख्या करना बहुत ही कठिन है। एक दूसरे दिग्गज डाक्टरका मत है कि चाहे लोग यह बात सुनकर भले ही हँस दें, पर मैं इतना अवश्य कहूँगा कि रोग और चिकित्सा आदिके सम्वन्धमें हम लोगोंका कोई निश्चित सिद्धान्त ही नहीं है और कमसे कम मेरा यह विश्वास

है कि हम लोगोंको इस बातका कुछ भी ज्ञान नहीं है कि शरीर-पर ओपधियोंका क्या ओर कैसा प्रभाव पड़ता है।

इसी प्रकार और भी अनेक बड़े बड़े डाक्टरोंके कथनोंसे यह बात प्रमाणित की जा सकती है कि आजकलका चिकित्सक वर्ग रोगोंके वास्तविक स्वरूप और कारणों आदिसे एकदम अनभिज्ञ है। नये डाक्टर जो अभी हालमें कालेजसे निकले हों ओर जिन्हें किसी प्रकारका अनुभव न हो, भले ही इस बातका गर्व करें कि हम रोगोंके विषयमें सब बातें जानते और उन्हें तुरत दूर कर सकते हैं, पर कोई अनुभवी चिकित्सक ऐसी बात कभी न कहेगा। एक बड़े भारी प्रोफेसरका मत है कि ज्यों ज्यों डाक्टरका अनुभव बढ़ता जायगा, त्यों त्यों वह ओपधियोंकी निरर्थकता ओर प्रकृतिकी प्रधानता समझता जायगा। डाक्टर लोग जितने ही अधिक रोगों और रोगियोंको देखते हैं, ओपधियोंके गुणों परन्ते उनका विश्वास उतना ही हटता जाता है।

आजकलका चिकित्सा विज्ञान जब रोगकी वास्तविकता ही नहीं जानता, तब यह उसका इलाज क्या करेगा? जिन रोगोंके विषयमें हम स्वयं कुछ नहीं जानते उन्हें हम दूर कैसे कर सकेंगे? ऐसी अवस्थामें यह मानना पड़ेगा कि आजकलकी चिकित्साप्रणाली बिलकुल अटकल पच्चू है और डाक्टर लोग अपने रोगियोंपर ओपधियोंकी केवल परीक्षा ही करते हैं। रोगों आदिके सम्यन्धमें आजकल जितने नये आविष्कार होते हैं वे शुभ ओर उत्तिके लक्षण माने जाते हैं, पर वे ही आविष्कार डाक्टरोंको ओर भी अधिक भ्रममें डालते हैं—उन्हें ठीक मार्गसे ओर भी दूर ले जाते हैं।

समस्त ससारके सब प्रकारके चिकित्सक दो भागोंमें बाँटे जा सकते हैं। एक भागमें तो होमियो और एलोपैथी आदि प्रणालियों पर चिकित्सा करनेवाले डाक्टर, मिस्मेरिज्म या पिजलीकी सहायतासे चिकित्सा करनेवाले चिकित्सक, यूनानी और मिस्रानी दक्कीम, घैय तथा सब प्रकारके दूसरे चिकित्सक आ जाते हैं और

दूसरे भागमें हम उन चिकित्सकोंको रखते हैं जिनके सिद्धान्त उन सब प्रकारके चिकित्सकोंसे एक धर्म भिन्न हैं और जो केवल प्राकृतिक उपायोंसे ही रोगोंकी चिकित्सा करते हैं। रोगोंकी उत्पत्ति और चिकित्सा आदिके सम्यन्धमें इन दोनों ध्रेणियोंके चिकित्सकोंके सिद्धान्त एक दूसरेसे बहुत ही भिन्न हैं। पहले वर्गके चिकित्सकोंका तो विश्वास है कि रोग हमारे घड़े भारी शत्रु हैं जो हमारे शरीरके भिन्न भिन्न अंगोंपर अधिकार करके हमारी शक्तियोंसे युद्ध करते हैं; इन अदृश्य शत्रुओंके लिए हमारी ओषधियाँ, गोलिएँ और गोलीका काम करती हैं। पर दूसरे वर्गका कहना है कि सब प्रकारके रोग और उनके लक्षण आदि हमारा स्वास्थ्य सुधारनेमें मित्रभावसे सहायक होते हैं। जब स्वास्थ्य बिगड़ जाता है तब हमारे अवयव उसकी सूचना देने और उसे सुधारनेके लिए उन लक्षणोंको उत्पन्न करते हैं, जिन्हें हम रोग कहते हैं।

हमारे शरीरका संगठन ही ऐसा है कि वह यथासाध्य उत्पन्न होनेवाले दोषोंकी स्वयं ही दूर करता रहता है। जब हमारे शरीरकी स्वाभाविक स्थितिमें किसी प्रकारकी अव्यवस्था होती है, तब उसकी सूचना हमें रोगके रूपमें मिलती है। अच्छे चिकित्सकोंका यही कर्तव्य है कि वह शरीरको उसकी स्वाभाविक स्थितिमें ले जावे। शरीरके स्वाभाविक स्थितिमें आते ही रोग आपसे आप नष्ट हो जायगा और रोगी स्वस्थ हो जायगा। दोनों वर्गोंकी चिकित्साप्रणालियोंमें अंतर यह है कि एक वर्ग तो रोगोंके नाशके लिए परिश्रम करता है और दूसरा वर्ग रोगोंको अच्छा करनेके लिए। एक ही रोगके दूर करनेके लिए कुछ विशिष्ट ओषधियाँ दी जाती हैं; इस बातका ध्यान नहीं रखा जाता कि रोगीपर उनका क्या प्रभाव पड़ेगा। पर प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धान्त यह है कि रोगको छोड़कर उसके कारणका नाश किया जाय, जिसमें रोगी अच्छी तरह स्वस्थ हो जाय। ओषधियोंसे रोगोंको दवाने, उनका

मुकायला करने और उन्हें मार भगानेका प्रयत्न किया जाता है। पर प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धान्त है कि रोग हमारा स्वास्थ्य सुधारनेके कारण या प्रयत्न होते हैं। उन्हें दवाना या नष्ट करना न चाहिए बल्कि उनके मार्गमें सुविधा उत्पन्न करके स्वस्थ और नीरोग हो जाना चाहिए। यह उद्देश्य बिना किसी प्रकारकी औपधियोंके ही बहुत अच्छी तरह सिद्ध किया जा सकता है।

एक बड़े डाक्टरका मत है कि यह समझना बड़ी भारी भूल है कि हमारा स्वास्थ्य सुधारनेवाले साधन हमारे शरीरके बाहर किसी डियिया या घोटलमें पन्द्र हैं; वह साधन, वह शक्ति तो स्वयं हमारे शरीरके अन्दर है। सब लोग नित्य देखते हैं कि जख्म आपसे आप भरते हैं, पर तो भी ये प्रकृतिके इस गुणको नहीं समझते *। मनुष्यको चाहे किसी प्रकारका रोग हो, उसे किसी प्रकारकी औपधिकी आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उससे रोग अच्छा नहीं हो सकता। आवश्यकता केवल इसी बातकी है कि प्रकृति हमें जिस स्थितितक पहुँचाना चाहती हो, हम स्वयं उस स्थितितक पहुँच जायें। हमें बचा करनेका काम हमारी जीवन शक्ति स्वयं कर लेगी।

गिरने पड़ने अथवा इसी प्रकारके और कारणोंसे जो चोटें आदि लगती हैं, उनको छोड़कर रोगोंके दो ही मुख्य कारण हो सकते हैं। एक तो यह कि कोई विपाक या गन्दा पदार्थ बाहरसे किसी प्रकार हमारे शरीरमें पहुँच जाय या दूसरे यह कि वह स्वयं हमारे शरीरमें पड़े हुए दूषित या निरर्थक पदार्थोंके कारण उत्पन्न हो। दोनों दशाओंमें उनके कारण हमारे शरीरके कामोंमें रुकावट पड़ती है।

* पहले बड़े बड़े जह्मोंको बचा करनेमें तरह तरहकी औपधियोंसे सहायता ली जाती थी, पर अब औपधियाँ निरर्थक ही नहीं बल्कि हानिकारक सिद्ध हुई, तब डाक्टरोंको लाचार होकर Dry dressing की शरण लेना पड़ी। आजकल अच्छे डाक्टर जह्मोंको केवल घोंघर बाँध देते हैं और इस क्रियासे जह्म बहुत जल्दी भर जाते हैं।

उपवास चिकित्सा

रोग क्या है ? केवल उन रुकावटोंको दूर करने और उनके कारण होनेवाली हानिको पूरा करनेके साधन या प्रयत्न हैं। रोग फल शरीरके दोष दूर करने और उसे शुद्ध बनानेकी एक क्रिया है। हमारी शारीरिक शक्ति स्वयं उन रुकावटोंको दूर करने के अपने कामोंमें सुविधा उत्पन्न करनेका प्रयत्न करती है। क्या प्रयत्नको जो सब प्रकारसे हमारे लिए हितकारी है, जो हमारे जीवनको बनाये रखनेके लिए होता है, जो हमें शरीरके भीतरी शत्रुओंसे बचाता है, तरह तरहके जहरीले तेजायों, शराब मिली हुई ओषधियों, जुलाबों और बफारों आदिसे रोकने या दवा आदिकी आवश्यकता है ?

जो बात मनुष्यजातिकी समझमें सैकड़ों पीढ़ियोंसे दृढ़तापूर्वक जमी हुई है, वह सदृजमें या तुरन्त ही दूर नहीं की जा सकती। ऐसे अवसरोंपर लोगोंमें बहुत अधिक पक्षपात पाया जाता है। जिस प्रकार संगीत, काव्य या किसी और ललित-कलाका पूरा पूरा आनन्द सब लोग नहीं ले सकते, उसी प्रकार किसी विषय पर पक्षपात छोड़कर विचार करने और सत्यका पक्ष ग्रहण करनेके लिए भी सब लोग तैयार नहीं हो सकते। बहुधा यातोंक सत्यताका विश्वास क्रमशः ही होता है, एकदमसे नहीं हो सकता। साथ ही इस प्रकारके गूढ़ विषय केवल समझानेसे ही मनमें नहीं बैठ सकते, मनुष्यको उनके अनुकूल आचरण करते करते जब उसका अच्छी तरह अभ्यास पक्का जाता है, तभी वह उसकी उप योगिता समझ सकता है, अन्यथा नहीं। इस लिए विचारयान पाठकोंको इस विषयपर पहले तो अच्छी तरह मान कर आक्षेप और तनुपरान्त परीक्षा और अनुभव करने चाहिए। यदि पाठक पक्षपात छोड़कर इस स्थलपर ध्यान देंगे, तो हमें आशा है कि उनकी उप उनकी समझमें आ जायगी।

चिकित्साके दोष

जाद बात पहले ही बतलाई जा चुकी है कि अनेक कारणोंसे हमारे शरीरमें जो दोष उत्पन्न होते हैं, उन दोषोंको दूर करनेके लिए हमारी शारीरिक शक्तियाँ स्वयंप्रयत्न करने लगती हैं और उसी प्रयत्नके चिह्नोंको हम 'रोग' कहते हैं। दोषोंको दूर करनेका प्रयत्न शरीरके भीतर आपसे आप होता रहता है। हमें ऊपर उसके लक्षण मात्र दिखाई देते हैं। एक विद्वान्का मत है कि रोग ही हमारा स्वास्थ्य बनाये रहता और हमारे प्राणोंकी रक्षा करता है। जो विष हमारे शरीरमें रहकर हमारा बहुत अधिक अनिष्ट कर सकते हैं, उन्हीं विषोंको बाहर निकालनेकी क्रियाका नाम रोग है। चालेस नामक एक बड़े प्रसिद्ध डाक्टरने हैजेके सम्बन्धमें एक बड़ी पुस्तक लिखी है। उस पुस्तकमें उसने यह बात समप्रमाण सिद्ध की है कि रोगोंको सकामक समझकर उनकी सकामकता दूर करनेके लिए आजकल औषधियाँ आदिके द्वारा जितने प्रयत्न किये जाते हैं वे ही प्रयत्न रोगोंको फैलाने और बहुत अधिक मनुष्योंके प्राण लेनेके कारण होते हैं। जिन दिनों सकामकता दूर करनेके लिए इतनी अधिक औषधियोंका प्रचार नहीं हुआ था, उन दिनों स्वयं रोग ही बहुतसे मनुष्योंके प्राण बचा लेता था।

पुराने ढंगकी जितनी चिकित्सा प्रणालियाँ हैं, उनमेंसे बहुधा ऐसी ही हैं जिनमें रोगके ऊपरी चिह्नोंको ही रोग समझकर उन्हें नष्ट करनेके प्रयत्न होते हैं। इस प्रकार मानों उस क्रियामें बाधा डाली जाती है जो हमारे शरीरको शुद्ध करनेके लिए होती है। जब हम औषधियों आदिसे उस क्रियाको रोकने या दवाने आदिका प्रयत्न करते हैं, तब उस क्रियामें बड़ी बाधा पड़ती है जो हमारे शरीरके भीतर हमें नीमोग करनेके लिए आप ही आप प्राकृतिक कारणोंसे होती है। चिकित्सा करके हम उससे जितना लाभ समझते हैं वास्तवमें हमारी उतनी ही हानि होती है। हमें दो एक

दिन खुलार आवे और किसी ओपधिकी एक या दो मात्रासे ही हमारा घुलार रुक जाय, तो हम यही समझते हैं कि उस ओपधि हमारा बड़ा उपकार हुआ। पर वास्तवमें उससे होता हमारा अपकार ही है। हमारे शरीरका जो विष बाहर निकलना चाहत था वह उस ओपधिके कारण रुक गया। आगे चलकर शरीर वह जो अनर्थ न करे सो थोड़ा है। यदि वह ओपधि तुरत ही हमारा घुलार रोक न दे तो भी वह हमारा अपकार ही करेगा उससे हमारा शरीर बहुधा बिगड़ेगा ही, ओर हमें अच्छे होने दो चार दिनके बदले महीनों लग जायेंगे।

रोगके जिन ऊपरी चिह्नोंको हम रोग समझते हैं वास्तविक रोग उन चिह्नोंका कारण मात्र होता है। यह बात स्वतः सिद्ध है कि हमारी सभी शारीरिक क्रियायें हमारे शरीरके दोषोंको दूर करती हैं। ऐसी दशमें हमें उचित तो यह है कि हम यथासाध्य अपने शरीरको उस स्थितिमें ले जायें जिसमें हमारी शारीरिक क्रियाओंको दोष दूर करनेमें पूरा पूरा सुभीता हो। वास्तवमें रोगकी उत्पत्ति उन्हीं विषोंसे होता है जो हमारे शरीरमें एकत्र हो जाते हैं। इन विषोंके एकत्र हो जानेकी सूचना हमें समय समयपर सिरदर्द, कब्जियत अथवा इसी प्रकारकी और शिकायतोंसे होती है। बहुधा लोग इस लिए नहीं मरते कि उन्हें रोग हो जाते हैं, बल्कि वे इस लिए मरते हैं कि उनके शारीरिक संगठनको इतना अवसर या सुभीता ही नहीं दिया जाता कि वह उन विषोंको निकाल बाहर करे। इस विषयमें बहुत बड़े बड़े डाक्टर सहमत हैं कि आजकल रोगोंके वास्तविक कारणोंपर किसीका ध्यान जाता ही नहीं, सब लोग उनके ऊपरी चिह्नोंको नष्ट करनेमें लगे रहते हैं। मरण और रोग देखनेमें भले ही आकस्मिक जान पड़ें, पर वे वास्तवमें आकस्मिक नहीं होते। इन दोनोंके मूल कारणोंकी बहुत यही गूखला होती है और उस गूखलाकी अंतिम कड़ी रोग या मृत्युके रूपमें प्रकट हो जाती है।

प्रश्न हो सकता है कि किसी रोगके वास्तवमें नष्ट होनेके लक्षण क्या हैं और उनके कारणोंका निर्णय किस प्रकार किया जा सकता है ? यदि किसी मनुष्यको गड़िया हो और उसे तरह तरहके तेल मले जायें, तो रोगीके अंग खुल जाते हैं। उस दशामें यह क्यों न माना जाय कि रोगका वास्तविक कारण नष्ट हो गया ? यदि रोगीको उसकी स्वाभाविक स्थितिमें छोड़ देने अथवा उसे खुली हवामें रखने, पथ्य कराने और स्वाभाविक चिकित्साके इसी प्रकारके दूसरे उपायोंसे वह नीरोग हो जाय, तो इसी घातका क्या प्रमाण है कि रोगके वास्तविक कारणका ही समूल नाश हो गया ? जिस प्रकार आप कहते हैं कि ओपधियोंसे रोगके चिह्न मात्र दूर जाते हैं, उसी प्रकार आपकी चिकित्साके विषयमें भी यह क्यों न कहा जाय कि उससे ऊपरी लक्षण मात्र दूरे हैं और रोगका मूल कारण शरीरमें बना हुआ है।

थोड़ासा विचार करनेसे इस प्रश्नका उत्तर सहजमें ही निकल आता है। चाहे आप इस घातको स्वीकार न करें, पर इसमें सन्देह नहीं कि ओपधियाँ रोगके लक्षणोंके ही दूर करनेके अभि-प्रायसे दी जाती हैं। पर व्यायाम और पथ्य आदिका उन चिह्नों-पर कोई प्रत्यक्ष परिणाम नहीं होता। वे केवल हमारे शारीरिक संगठनके लिए उपकारक हैं। जब बिना उन लक्षणोंको दूर करनेके प्रयत्नके ही उनका नाश हो जाय, तो यह घात निर्विवाद रूपसे सिद्ध हो जायगी कि उन लक्षणोंका शरीरमें कोई मूल कारण ही नहीं रह गया। पर ओपधियोंके विषयमें यह घात नहीं कही जा सकती। जो रोग वास्तवमें शरीरको शुद्ध करनेकी क्रिया है उसे हम ओपधियोंसे कैसे चंगा कर सकते हैं ? पर उसे स्वाभाविक दशामें छोड़कर और व्यायाम तथा पथ्य आदिसे उसके काममें सहायता देकर हम उस क्रियाको पूर्णता तक अवश्य पहुँचा सकते हैं। जुकाम या सरदी क्या है ? छातीके ऊपरके भागमें एकत्र हुए विचार आदिको शरीरसे बाहर निकाल देनेकी क्रिया मात्र है। यदि यह विचार अपने स्वाभाविक मार्ग नाकसे न निकलता, तो

उसे किसी अस्थाभाविक मार्गका अवलम्बन करना पड़ता। फोड़े फुन्सियाँ आदि भी कुछ इसी प्रकारकी क्रियायें हैं, पर उनको प्रणालियाँ कुछ भिन्न हैं। साँसी हमारी प्रकृतिका वह प्रयत्न है जो किसी बाहरी अनावश्यक पदार्थको उस स्थानसे बाहर निकालनेके लिए होता है, जहाँ उस पदार्थको रहनेका कोई अधिकार नहीं है। दर्द भी इसी प्रकारकी क्रियाका विद्व मात्र है, वह स्वयं कोई अलग रोग नहीं है। घुस्कारमें हमारे शरीरके विकार आदि जलाये जाते हैं, पसीनेवाली क्रियासे इसमें भेद केवल इतना ही है कि यह कुछ अधिक प्रखर रूपमें होती है। तात्पर्य यह कि नैसर्गिक चिकित्सासम्बन्धी विशेष बातोंको जाननेके पहले यह बात बहुत अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि जिसे हम रोग कहते हैं वह हमें नीरोग बनानेका प्रयत्न मात्र है।

स्वर्गीय सम्राट् सप्तम एडवर्डके चिकित्सक सर फ्रेडरिक ट्रेवे सने एक बार एक व्याख्यानमें कहा था कि आजकलके चिकित्सक चिकित्सा करनेमें थडी भूल करते हैं। अगर रोगीको ज्वर हो तो उसका ज्वर रोका जाता है, उसे यदि साँसी हो तो उसकी साँसी रोकी जाती है। इस प्रकार हम लोग उस रोगको नाश करनेका प्रयत्न करते हैं जो वास्तवमें हमारे लिए ईश्वरकी बहुत थडी देन है और जो सब प्रकारसे हमारा उपकार और रक्षण करती है। यदि सत्सारमें रोग न होते तो मानव-जाति अथसे बहुत पहले मरे हो चुकी होती। आपने अपने कयनके समर्थनमें कई ऐसे रोगोंका जिक्र किया था जिसे रोगी और डाक्टर बडा भारी शत्रु समझते हैं, पर वास्तवमें जिनसे मानव शरीरका बहुत कल्याण होता है।

रोगोंकी एकता

सब बातोंपर विचार करनेसे एक ही परिणाम निकलता है। जब हम यह बात मान लेते हैं कि शरीर अपने भीतरके विद्वत और दूषित पदार्थोंको समय-समयपर बाहर

निकालनेका प्रयत्न किया करता है, तब हमें यह भी मानना पड़ता है कि सैकड़ों हजारों तरहके रोगोंका मूल कारण केवल एक ही होता है और जिन्हें हम रोग मानते हैं वे इसके भेद या रूपान्तर मात्र हैं। जर्मनीके डाक्टर लुई कूनेने इस विषयपर एक बहुत बड़ी पुस्तक * लिखी है जिसमें यह बात भली भाँति सिद्ध की गई है कि रोगोंका वास्तविक और मूल कारण केवल एक ही है। इसके अतिरिक्त और भी बहुत बड़े बड़े डाक्टरोंने एकमत होकर यह बात स्वीकार की है। यदि उन लोगोंके मत और कथन आदि समग्र किये जायें तो एक स्वतंत्र पुस्तक बन सकती है। उन मतोंको उद्धृत न करके हम युक्ति द्वारा ही इस बातको सिद्ध करनेका प्रयत्न करेंगे।

हमारे शरीरका प्रत्येक अवयव एक दूसरेसे सम्यद्ध है। रक्तका संचालन उन सब अंगोंमें समान रूपसे होता है। इस प्रकार रक्त हमारे सारे शरीरको 'एक' बनाये रहता है। चाहे ऊपरसे देखनेमें यह बात न मालूम पड़े, पर वास्तवमें हमारा कोई अंग अकेला रोगी नहीं हो सकता। जब कोई एक अंग रोगी होगा तब उसका प्रभाव शेष सब अंगोंपर भी कुछ न कुछ अवश्य पड़ेगा। किसी एक अंगको रोगी और शेष सब अंगोंको नीरोग समझना थोड़ी भारी भूल है। या तो यह रक्तके कारण और या शारीरिक सगठनके कारण शेष अंगोंका कुछ न कुछ दूषित अवश्य कर देगा। सर्वसाधारण केवल डाक्टरोंके जोर देने पर ही यह बात मानते हैं कि एक अंगके रोगी होनेके कारण शेष अंग रोगी नहीं हो जाते।

इसी प्रकार बिना शेष सब अंगोंकी क्रियाओंपर प्रभाव डाले हुए हम किसी एक अंगके काममें दखल नहीं दे सकते। हमारा सारा शारीरिक सगठन भिन्न भिन्न अवयवोंपर और हमारा प्रत्येक अवयव हमारे शारीरिक सगठनपर इस प्रकार अवलंबित

* 'मनोचिकित्सा विज्ञान' या 'अल-चिकित्सा' नामके यह पुस्तक हमारे यहाँ हिंदी में प्रकाशित हुई है।

है कि उनका पारस्परिक सम्बन्ध किसी प्रकार छुड़ाया ही नहीं जा सकता। इसी लिए बड़े बड़े डाक्टरोंका मत है कि कोई रोग एकांगी नहीं होता। जब मनुष्यके शरीरमें ऊपरी या घाहरी पक्षार्थोंके कारण कोई दोष उत्पन्न होता है, तब उस दोषको दूर करनेके लिए असाधारण बल लगाना पड़ता है। यदि हमारे शरीरमें वह आवश्यक शक्ति न हो अथवा आवश्यकतासे कम हो, तो वह दोष दूर न हो सकेगा और हमारे शरीरके लिए साधारण स्थितिमें रहना असम्भव हो जायगा। यह वशा जब कुछ अधिक समय तक चली रहेगी, तब वह दोष कोई विशेष रूप धारण करके हमारे किसी अंगमें घर कर लेगा। चोट चपेट लगने, अंगोंके विकृत हो जाने अथवा बहुत तेज घिप खाये जानेकी अवस्थाओंको छोड़कर दोष सब अवस्थाओंमें रोगोंके जो चिह्न दिखाई पड़ते हैं उनका मुख्य कारण यही होता है। इसी लिए एकांगी रोगोंको अच्छे अच्छे डाक्टर कोई स्वतन्त्र रोग नहीं मानते और उनका विश्वास है कि उन रोगोंकी अलग अलग चिकित्सा करनेकी अपेक्षा सारे शरीरकी वशा सुधारना कहीं अधिक उत्तम और लाभदायक है।

एकांगी रोगोंकी धारणा वास्तवमें अज्ञान और अदूरदर्शिता आदिके कारण ही हुई है। हमारा सारा शारीरिक संगठन एक ही सूत्रमें सम्यक् है और उसका इस प्रकार सम्यक् होना आवश्यक भी है। आजकल रोगोंको एकांगी समझकर जो चिकित्सा की जाती है, वह शरीरके रोगी अंगमेंसे या तो वास्तविक रोगके लक्षणोंको दूसरे अंगोंमें परिवर्तित कर देती है और या उन्हें वहीं और भीतरी अंगोंमें दबा देती है। चिकित्सकोंको इस बातका ध्यान ही नहीं होता, कि जिन्हें वे एकांगी रोग समझते हैं, वे वास्तवमें सारे शरीरके किसी दोषके लक्षण मात्र हैं। रोगोंको एकांगी समझकर उनकी चिकित्सा करना केवल निरर्थक ही नहीं बल्कि हानिकारक होता है। सबसे अच्छा और उचित उपाय उनके मूलकी ही चिकित्सा करना है। यहाँ कदाचित् यह बात-

लानेकी आवश्यकता नहीं कि शरीरकी सारी पीड़ाओंकी जड़ रक्तका दोष है और यह दोष उसी चिकित्सासे दूर हो सकता है जिसका प्रभाव हमारे समस्त शारीरिक संगठनपर पड़े, जो हमारे रक्त और शरीरको उसकी साधारण और वास्तविक स्थिति तक ला सके। जब शरीरको इस प्रकारकी चिकित्सा हो जायगी, तब अवश्य ही हमारा प्रत्येक अंग स्वस्थ और नीरोग हो जायगा। अन्य सिद्धान्तोंकी अपेक्षा यह सिद्धान्त इतना युक्तिसंगत है कि प्रत्येक विचारशील पुरुष इसे तुरन्त ही स्वीकार कर लेगा और आगे चलकर जब वह इसके अनुसार आचरण करके अनुभव करेगा, तब उसपर इस प्रणालीको उपयुक्तता और भी दृढतासे सिद्ध हो जायगी।

अंगरेजी आदि भाषाओंमें बहुतसा ऐसा साहित्य है जिससे यह सिद्ध किया जा सकता है कि ओपधियों निरर्थक ही नहीं बल्कि हानिकारक भी होती हैं, पर स्थानाभावके कारण हम उस विषयको यहाँ नहीं छेड़ते। न जाने ओपधियोंके कारण चर्मे होनेकी नष्ट धारणा लोगोंमें कहाँसे और कैसे उत्पन्न हो गई। बहुत सम्भव है कि इसकी उत्पत्ति अज्ञानकालमें ही हुई हो। आजकल जितने अनिष्टकारक विश्वास फैले हुए हैं, इसका नया उन सबसे बढ़ा-बढ़ा है। ओपधियोंपर इस प्रकारके मिथ्या विश्वासका कारण यह है कि लोगोंको प्रकृति और रोगके वास्तविक स्वरूपका ज्ञान नहीं है। एक बार जब हमारे विचार इस सम्वन्धमें बदल जायेंगे, तब पुरानी प्रणालीकी भयङ्करता आपसे आप हमारी आँखोंके सामने नाचने लगेगी। जब हम एक बार रोगका वास्तविक स्वरूप समझ लेंगे, जब हमें यह मालूम हो जायगा कि वह स्वयं हमारे शरीरको नीरोग करनेकी एक क्रिया है, तब हमें ओपधियाँ आदि याकर उसे दूर करनेकी आवश्यकता ही न रह जायगी। केवल एक इसी सिद्धान्तको अच्छी तरह समझ लेनेके बाद लोग सदाके लिए ओपधि चिकित्साका त्याग और तिरस्कार कर देंगे।

ओपधियोंका प्रभाव

स्वाधारणतः मनु लोग यही समझते हैं कि ओपधियोंसे रोग दूर हो जाते हैं। ओपधियाँ इसी उद्देश्यसे दी जाती हैं और इसी उद्देश्यसे खाई जाती हैं। रोगोंके सम्यन्धमें लोग यही समझते हैं कि ओपधियोंकी सहायतासे हम उन्हें दवा, निकाल या मष्ट कर सकते हैं। मनुष्यको यह मिथ्या धारणा बहुत प्राचीन कालमें हुई थी और वही धारणा अब तक धरावर चली आती है। पर विज्ञान तथा आरोग्यता-शास्त्रके आजकलके नये सिद्धान्तोंने इस धारणासे होनेवाले दोष ढूँढ निकाले हैं। आजकलके तर्क और युक्तिवादके सामने ओपधियोंकी उपयोगिता नहीं उठर सकती। इस स्थलपर हम यह विखलानेका प्रयत्न करेंगे कि ओपधियाँ वास्तवमें क्या हैं, हमारे शरीरपर उनका क्या प्रभाव पड़ता है और बड़े बड़े डाक्टरोंकी उनके सम्यन्धमें क्या सम-
तियाँ हैं।

सबसे पहली बात तो यह है कि ओपधियाँ विष हैं। या तो वे स्वयं विष होती हैं और या हमारे शरीरके अन्दर पहुँच जानेके कारण ही विष हो जाती हैं। इस सम्यन्धमें इस बातका अग्रदृष्टि रखना चाहिए कि भोजनके अतिरिक्त शेष जितने पदार्थ हमारे शरीरके अन्दर प्रवेश करते हैं, वे सब विष हैं। सुप्रसिद्ध डाक्टर डालका मत है कि सब प्रकारकी ओपधियाँ चाहे वे खनिज हों, पशुजन्य हों, अथवा वनस्पतिजन्य हों विषके सिवा और कुछ नही हैं। जिस वस्तुसे हमारे शरीरका पोषण नहीं हो सकता, वह हमारे शरीरके लिए कभी लाभदायक नहीं हो सकती। एक विद्वान्का मत है कि ससारमें क्रमशः जीव, वनस्पति, खनिज पदार्थ और तत्त्व हैं। इनमेंसे प्रत्येकका धर्म है कि वह अपनेसे उच्चतरका पोषण करे। खनिज पदार्थोंसे ही वनस्पतिक पोषण हो सकता है, वनस्पतिसे खनिज पदार्थोंका कोई उपकार

नहीं हो सकता। इसी प्रकार धनस्पति ही जीवका पोषण कर सकती है, जीवोंसे धनस्पतिका पोषण नहीं हो सकता। धनस्पतिसे भिन्न जितने जड़ पदार्थ हैं, वे कभी शरीरमें जाकर उसका कोई उपकार नहीं कर सकते। इसी लिए अनिज अथवा अन्य जड़ पदार्थ हमारे शरीरमें पहुँचते ही उसके लिए विष हो जाते हैं। इस सिद्धान्तको आजकलके विज्ञानने बहुत अच्छी तरह मान लिया है और उसकी सत्यतामें किसी प्रकारका विवाद नहीं रह गया है। ओपाधियोंद्वारा चिकित्सा करनेवाले लोग तो रोग दूर करनेकी कामनासे रोगीके शरीरमें ओर भी अधिक विष प्रविष्ट करा देते हैं, वे रोगको क्या दूर करेंगे। इस प्रकार ओपाधियोंसे रोगोंकी दशा और भी घुरी हो जाती है।

जो पदार्थ हमारे शरीरमें पहुँचकर नियमित रूपसे नहीं पच सकता और जिससे हमारे शरीरका पोषण नहीं हो सकता, वह पदार्थ अवश्य ही हमारे शरीरके लिए विजातीय और फलतः विष है। हमारे शरीरके लिए ओपाधिया या तो स्वयं विजातीय होती हैं और या रूप-परिवर्तनके कारण विजातीय बन जाती हैं और इसी लिए उनसे हमारे शरीरको बहुत हानि पहुँचती है। जो पदार्थ हमारे शरीरके लिए इस प्रकार हानिकारक है, उन्हें जान-बूझकर और वह भी रोग दूर करनेके उद्देश्यसे, शरीरके भीतर पहुँचाना कहाँकी युद्धिमत्ता है?

पर प्राकृतिक चिकित्सामें यह बात नहीं है। यह स्वयं हमारी शारीरिक शक्तियोंमें ऐसा परिवर्तन कर देती है कि वे सब प्रकारके विषोंको अनायास ही नष्ट करके उनका शेष अश वाहर निकाल देती हैं। किसी साधारण दर्दको लीजिए। डाफ्टरी चिकित्सामें उसे दूर करनेका सिद्धान्त बहुत ही विलक्षण है। शरीरके किसी अंगमें पीड़ा होती है; वह पीड़ा चाहे जिस प्रकार हो दूर होनी चाहिए। उसे दूर करनेके लिए पिचकारियोंके द्वारा पीड़ित अंगमें अफीमका सत्व या इसी प्रकारका और कोई विष पहुँचाया जाता है। अंग जल हो जाता है, पाइप छूट जाती है;

डाक्टर समझता है कि रोगी अच्छा हो गया और रोगी समझता है कि रोग जाता रहा । पीड़ा शान्त हो जानी चाहिए, फिर उसके कारणोंका पता लगाने और उन्हें दूर करनेसे मतलब ?

पर क्या आप इसे वास्तवमें चिकित्सा कह सकते हैं ? इसमें रोगके लक्षण मात्रको दवा देने और साथ ही शरीरके अन्दर पहुँचा तसा विष पहुँचा देनेके अतिरिक्त और क्या होता है ? पीड़ा वास्तवमें किसी शारीरिक दोषका चिह्न होनी चाहिए । प्रकृति मूर्ख नहीं है, उसमें बिना किसी कारणके कार्य नहीं हो सकता । यदि शरीरके किसी अंगमें पीड़ा उत्पन्न हो, तो उसका कोई न कोई कारण अवश्य होगा, चाहे हमें उस कारणका पता चले और चाहे न चले ।

पीड़ा तो किसी दोषका चिह्न मात्र है वह, स्वयं कोई चीज नहीं है । क्या इस चिह्न मात्रको दवा देनेसे उसके कारणका भी नाश हो सकता है ? कभी कभी दर्द दूर करनेके लिए अंगोंमें छाले डाले जाते हैं और कभी फसद खुलवाई जाती है । हमारी प्रकृति तो जोर जोरसे चिल्लाकर हमें दोषोंकी सूचना दे और हम गल्ला पोंटकर उसे छुप करायें ! हमारा ज्ञान तन्तु तो हमें सूचना दे कि हमारे शरीरमें शत्रु आ पहुँचा है और दर्दकी भाषामें वह हमसे सहायता माँगे और चिकित्सक तरह तरहके विषों और अत्याचारोंसे उसका मुँह बन्द करके कहे कि मैंने रोगीको चंगा कर दिया ! यह रोगीके प्राण लेकर उसे नीरोग करना नहीं तो और क्या है ? इस सम्यन्धमें डा० डालने अपने एक ग्रन्थमें लिखा है—“ ओषधियोंसे और नये रोग उत्पन्न होते हैं, इस लिए ओषधि देना मानो एक और रोग उत्पन्न करना है । ओषधियोंसे एक रोग तो अवश्य दब जाता है, पर और अनेक रोग उत्पन्न भी हो जाते हैं । क्या कारणोंसे कारण दूर हो सकता है ? क्या विष निकालनेमें विष सहायक हो सकता है ? क्या विकारोंसे विकार नष्ट हो सकते हैं ? कदापि नहीं । ” विषोंसे रोगोंको अच्छा करनेकी आशा रखना भूतोंसे मुरावे माँगना है ।

दस्त, कै, या पसीना आदि लानेवाली दवाओंके विषयमें अवश्य ही यह कहा जा सकता है कि वे बहुतसे विकृत पदार्थ शरीरसे बाहर निकाल देती हैं; पर उनका भी कुछ न कुछ दूषित अंश शरीरमें रह ही जाता है। जुलाय लेनेसे लाभके अतिरिक्त होनेवाली हानियाँ भी कम नहीं हैं। उन हानियोंका अनुभव उन लोगोंको और भी अच्छी तरह हो जाता है जो सालमें एक या दो बार नियमित रूपसे जुलाय लेनेके अभ्यस्त हैं। दस्त, कै या पसीने आदिके मार्गसे जो विकार ओपधियोंकी सहायतासे शरीरके बाहर निकाला जाता है, वही विकार जल-चिकित्साके कई उपायोंसे भी, शरीरको बिना किसी प्रकारकी हानि पहुँचाये ही, निकाला जा सकता है।

ओपधियोंके विषयमें यह कहा जाता है कि वे शरीरके भीतर उसके भिन्न भिन्न अंगों—मस्तक, पेट, आँत, गुरदे, जिगर, चमड़े आदि—पर अपना प्रभाव डालती है और उनके द्वारा दस्त, पेशाब, पसीने या कै आदिके रूपमें शरीरके विकृत पदार्थोंको बाहर निकालती हैं। पर डाक्टर डालका मत है कि ओपधिका शरीरपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। वास्तवमें हमारी प्रकृति स्वयं, उन्हीं ओपधियोंको जितने सहज मार्गसे शरीरके बाहर निकाल सकती है, निकाल देती है, और लोग उन्हीं ओपधियोंको उन अंगोंपर प्रभाव डालनेवाली यथलाते हैं। जिस ओपधिको हमारी प्रकृति के द्वारा सहजमें बाहर निकाल सकती है वह ओपधि कै लानेवाली समझी जाती है और जिस ओपधिको हमारी प्रकृति दस्तोंके द्वारा बाहर निकालना उचित समझती है, उसीको लोग दस्तावर समझ लेते हैं। वास्तवमें ओपधियोंका शरीरपर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। *

* स्थानानुसार इस सम्बन्धमें यही प्रमाण-आदि नहीं दिये जा सकते हैं। जो लोग प्रमाण आदि जानना चाहें वे डा० टूल कृत "Water Cure For the Millions" नामक ग्रन्थ देख सकते हैं।

—लेखक।

पौष्टिक औषधें

जिस समय लोग अपने आपको रोगी नहा समझते, उस समय भी वे अपनी दुर्बलता दूर करने और घल बढ़ाने के लिए तरह तरह की पौष्टिक औषधियाँ खाते हैं। युरोप अमेरिका आदिमें पौष्टिक औषधोंका मुख्य और सारभाग स्फिरिट या एलकोहल होता है और इस देशमें अफीम आदि। तात्पर्य यह कि सभी स्थानोंमें किसी न किसी प्रकारका मादक विष ही शक्ति वृद्धि के लिए अनक रूपोंमें खाया जाता है। अन्य औषधोंकी अपेक्षा पौष्टिक औषधियाँ मनुष्यके शरीरको और भी अधिक हानि पहुँचाती हैं। साधारणतः लोगोंकी यह धारणा है कि ऐसे मादक द्रव्योंका शरीरपर बलकारक प्रभाव पड़ता है, पर वास्तवमें होता यह है कि शरीरको बलपूर्वक उन विषोंका विरोध करना पड़ता है। इसमें सन्देह नहीं कि आपको बहुतसे ऐसे दुबले पतले आदमी मिलेंगे जो यह कहते हों कि अमुक पौष्टिक औषधने बहुत गुण दिखाया और मैं उसके सेवनसे बराबर अच्छा हो रहा हूँ। पर सब पूछिए तो उनके शरीरपर उन औषधियोंका प्रभाव बिलकुल उलटा पड़ता है। पौष्टिक औषधके सेवनके समय और उससे कुछ समय बाद तक तो मनुष्य अपने आपको अवश्य अच्छा समझता और कई कारणोंसे यह कुछ अच्छा भी हो जाता है। पर उसका अन्तिम परिणाम बहुत ही नाशक होता है। परीक्षासे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि मादक द्रव्योंसे न तो मस्तिष्क पुष्ट होता है और न रंग पट्टे आदि। जब पौष्टिक पदार्थोंका सेवन आरम्भ किया जाता है, तब कुछ समयके लिए उसमेंके मादक द्रव्य दुर्बल अगोंको कुर्तीला बना देते हैं और चित्तको थोड़ा बहुत प्रफुल्लित कर देते हैं, पर शरीरके अगोंका वास्तविक पोषण उनसे हो ही नहीं सकता। इसका अतिरिक्त मादक द्रव्योंमें एक और गुण होता है जिसका परिणाम कुछ दिनों बाद मालूम होता

है। यह हमारे शरीरके बहुतसे आपक्ष्यक द्रव्योंका घुरी तरह नाश करते हैं और फलतः शरीरके लिए बहुत ही घातक होते हैं। इस प्रकार पौष्टिक औषधोंका प्रभाव हमारे शरीरपर दो प्रकारसे पड़ता है। एक बार तो वे कुछ समयके लिए अपने उत्तम गुण दिखलाती हैं और तदुपरान्त सदा शरीरमें घुन या विषकी तरह बनी रहती हैं। एक बड़े डाक्टरने ऐसी औषधोंकी उपमा जलती हुई आगसे दी है। आग जिस समय जलती है उस समय उसका दृश्य तो बहुत भला मालूम होता है, पर उसके जल-युक्त नेके बाद राख ही राख बच रहती है।

बहुतसे लोगोंका यह विश्वास है और अनेक डाक्टर और वैद्य आदि भी यही कहा करते हैं कि पौष्टिक औषधें पाचन शक्तिको बढ़ाती हैं, पर यह विश्वास भी बहुत ही भ्रमपूर्ण और मिथ्या है। पाचन शक्तिका जितना अधिक नाश मादक द्रव्योंसे होता है, उतना और दूसरे द्रव्योंसे हो ही नहीं सकता। शराय पीने या अफीम आदि खानेवाले लोगोंकी पाचन शक्ति सदा बहुत मंद रहती है। बहुतसा शरायी रातको शराय पीनेके बाद दूसरे दिन या तो भोजन नहीं करते और या बहुत थोड़ा भोजन करते हैं। अफीमखी तो सदा ही बहुत कम खाया करते हैं। भारतमें बहुतसा अपद्रव्यप्राप्त निमग्न आदिके समय रूख भौंग पीते हैं। यह ठीक है कि कुछ लोगोंको भौंग पीने पर बहुत भूख लगती है और सरो अन्न खा जाते हैं, पर यही भौंग पीनेवाले सदा इस बातकी शिकायत करते हुए भी देखे जाते हैं कि भौंग पिला तो बहुत कुछ बेती है, पर पचा कुछ भी नहीं मफती। पचावे कहाँगे ? मादक द्रव्योंसे तो पाचन क्रिया मंदा या घटा जाती है। एक डाक्टरने तो एल्कोहलिक केवल इसी लिए निन्दा की है कि उससे भूख तो बढ़ जाती है पर खाया हुआ पदार्थ नहीं पचता।

मादक द्रव्योंका एक यह भी गुण बतलाया जाता है कि उनमें शरीरमें गरमाहट रहती है, पर यह बथन भी निगलन निर्गमक है। डाक्टर रिचर्डसनने मद्यपानपर एक पुस्तक लिखी है। उस

एक स्थानपर आपने लिखा है " किसी पशुको कोई मादक द्रव्य खिलाकर उसके शरीरकी परीक्षा कीजिए तो आपको मालूम हो जायगा कि मादक द्रव्यने उस पशुके सारे शरीरकी उष्णता कम कर दी है। उसके शरीरके ऊपरी भागमें अवश्य थोड़ी बहुत गरमी जान पड़ेगी, पर वास्तवमें इस गरमीका मुख्य कारण यह है कि उस समय सारा शरीर ठंडा होता जाता है। हृदयसे कुछ गरम खून चलता है और शरीरकी ऊपरी तहके पास पहुँचकर उसे अपनी उष्णता त्यागने और शरीरको ठंडा करनेके लिए विवश करता है। फल यह होता है कि शारीरिक शक्तियाँ मन्द पड़ जाती हैं, अंग ढीले हो जाते हैं, जो हृदय आरम्भमें जल्दी जल्दी चलता था वह जकड़ जाता है, जो मस्तिष्क पहले उत्तेजित हो उठा था वह अब बेकाम हो जाता है और मन दुर्यल हो जाता है। "

तात्पर्य यह कि मादक द्रव्योंसे हमारे शरीरका किसी प्रकार पोषण नहीं हो सकता और न वैज्ञानिक दृष्टिसे मनुष्य अपने शरीरके लिए उसका उपयोग कर सकता है। एक डाक्टरका मत है—“ मादक द्रव्य हमारे शरीरमें प्रवेश करके बहुत उपद्रव करते हैं और अन्तमें अपना बहुत कुछ दुष्परिणाम बाकी छोड़कर स्वयं ज्योंके त्यों हमारे शरीरसे बाहर निकल जाते हैं। वे द्रव्य कभी पच नहीं सकते और न शरीरमें पहुँचनेपर उनमें किसी प्रकारका परिवर्तन होता है। ” +

मादक द्रव्योंसे जिन्हें हम पौष्टिक समझ कर खाने हैं हमारे शरीरका वास्तवमें बहुत कुछ अपकार होता है। हम उन्हें जितना पौष्टिक समझते हैं, वे वास्तवमें उतने ही घातक होते हैं। मादक द्रव्य हमारे शरीरके भीतर पहुँचकर उसकी शक्तिका नाश आरम्भ करते हैं। यदि थोड़ी मात्रा में कोई मादक द्रव्य हमारे शरीरमें

+ आ रोग, दस सम्बन्ध और अधिक बातें चाहते हैं उन्हें डा० टूलर्थ लिखी हुई " The True Temperance Platform " और " The Alcoholic Controversy " नामक पुस्तकें देखनी चाहिए।

पहुँच जाय तो उसका आक्रमण रोकनेके लिए हमारे शरीरको कम परिश्रम करना पड़ता है—थोड़ी शक्ति लगानी पड़ती है, और यदि उसकी मात्रा अधिक हो तो हमारे शरीरको भी उतना ही अधिक बल लगाना पड़ता है। उस घातक द्रव्यसे अपना पिंड छुड़ानेके लिए हमारे शरीरको जितना अधिक बल लगाना पड़ता है उसीको हम भ्रमसे बल वृद्धि समझ लेते हैं। मादक द्रव्योंमेंसे कोई नई शक्ति निकलकर हमारी शक्तिमें मिल नहीं जाती, उससे तो हमारी पुरानी शक्ति भी क्षीण होने लगती है। क्योंकि उसे शरीरसे बाहर निकालनेमें हमें अपनी बहुतसी शक्तिका घृथा उपयोग करना पड़ता है।

यहूतसे डाक्टर आदि मादक द्रव्योंके इन दोषोंको जानते हुए भी कहते हैं कि बहुत दुर्बल लोगोंके लिए पौष्टिक औषधें लाभदायक होती हैं, उनसे दुर्बलोंका बल बढ़ता है। पर वे लोग यह विचार करनेकी आवश्यकता नहीं समझते कि जो पदार्थ सबल और नीरोग पुरुषोंको इतनी हानियाँ पहुँचाते हैं, वे ही दुर्बलोंका क्या उपकार कर सकेंगे। मादक द्रव्य तो विष है, उनका प्रभाव और कार्य सदा घातक ही होगा। सबलों और नीरोगोंकी अपेक्षा दुर्बलों और रोगियोंपर तो उनका प्रभाव और भी बुरा होगा।

औषधोंपर कुछ सम्मतियाँ

ऊपर जो लिखा गया है उसे पढ़कर प्रत्येक समझदार आदमी अच्छी तरह समझ लेगा कि औषधोंसे मनुष्यके शरीरमें केवल नये रोग ही पैदा होते हैं। उक्त बातें केवल मन-गढ़न्त ही नहीं हैं बल्कि बड़े बड़े डाक्टरोंके अनुभवका सार हैं। इस स्थान पर औषधोंके सम्यग्धर्मे कुछ बड़े बड़े डाक्टरोंकी सम्मतियाँ सक्षेपमें दे देना अनुचित न होगा। नीचे जिन डाक्टरोंकी सम्मतियाँ दी गई हैं वे डाक्टर बड़े बड़े डाक्टरों के आचार्य हैं

और बहुत दिनोंसे औपघोंद्वारा ही चिकित्सा करते हैं। अतः औपघोंके दोष सिद्ध करनेके लिए उनके कथनसे बढ़कर और कोई प्रमाण नहीं हो सकता।

डा० स्टेफेन्स कहते हैं कि—नया डाक्टर समझता है कि मेरे पास प्रत्येक रोगके लिए बीस औपघें हैं। पर तीस वर्ष तक चिकित्सा करनेके बाद उसकी समझमें आता है कि प्रत्येक औपघसे बीस रोग उत्पन्न होते हैं। इस उन्नत कालमें भी रोगियोंकी यातना पहलेकी तरह ही ज्योंकी त्यों है। इसका कारण यही है कि डाक्टर लोग प्रकृतिका मनन न करके अपने पूर्वजोंके लेखोंकी ही अध्ययन करते हैं। प्रो० पेनका मत है कि शरीरमें औपघें मं घड़ी काम करती हैं जो काम स्वयं रोगोंके कारण करते हैं। अधिक औपघें भी रोग ही उत्पन्न करती हैं। एक स्थलपर आपने या भी कहा कि एक नया रोग पैदा करके हम पहलेवाले रोगके अच्छा करते हैं।

प्रो० क्लार्क कहते हैं कि,—चिकित्सकोंने रोगियोंको लाभ पहुँचानेकी धुनमें उलटे बहुत कुछ दानि पहुँचाई है। उन्होंने हजार ऐसे रोगियोंके प्राण लिये हैं जो यदि प्रकृतिपर छोड़ दिये जाते तब अग्रज्य नीरोग हो जाते। जिन्हें हम औपघ समझते हैं वे वास्तवमें विष हैं और उनकी प्रत्येक मात्रासे रोगीका बल घटता है। प्रो० कॉक्सका मत है कि रोगीको जितनी ही कम औपघें दी जाएँ उसका उतना ही अधिक उपकार होता है। प्रो० स्मिथने कहा है—औपघोंसे कभी रोगी अच्छे नहीं होते, उन्हें स्वयं प्रकृति अच्छा करती है। डा० रशने लिखा है,—चिकित्सकोंने रोगोंकी सख्य और साथ ही उनकी भयकरता भी बढ़ाई है। डा० सैंडलर कहते हैं कि पलकोहल और दूसरी बहुतसी औपधियाँ केवल रोग ही उत्पन्न करती हैं। औपघोंसे शारीरिक शक्तिका नाश होता है।

प्रो० पारकरने कहा है—मैंने कई रोगोंमें औपधियोंका प्रयोग नहीं किया जिसका फल बहुत ही अच्छा हुआ। अब मुझे निश्चय

हो गया है कि औषधियोंकी अपेक्षा प्रकृतिसे मनुष्यके नीरोग होनेमें बहुत सहायता मिलती है।

भारतमें बहुत दिनोंसे माता या चैचकका कमी कोई इलाज ही किया जाता। पर पाश्चात्य डाक्टरोंने यह तत्त्व बहुत हालमें समझा है। तो भी जब चैचकका बहुत अधिक प्रकोप होता है, तब कुछ डाक्टर कुछ चिकित्सा आरम्भ कर देते हैं। अमेरिकाके एक प्रान्तके हेल्थ आफिसर डा० क्रोने अपने देशके डाक्टरोंको एक समाचार-पत्र द्वारा यह सूचना दी थी कि मैंने बिना किसी कारकी औषधिके उपयोगके ही माताके बड़े बड़े रोगियोंको बेलकुल चंगा कर दिया है। डा० एम्सने बहुतसे रोगियोंके मरने पर उनकी लाशोंको चीरकर देखा तो उन्हें शरीरके भीतरी भागोंमें अनेक ऐसे रोग मिले जिन्हें औषधिजन्यके अतिरिक्त और कुछ कह ही नहीं सकते थे। इस कारण उन्होंने औषधियोंका व्यवहार छोड़ दिया। जयसे वह प्राकृतिक चिकित्सा करने लगे तबसे उनका एक भी रोगी न मरा और परीक्षाके लिए उन्हें शय मिलना फटिन हो गया।

डा० ऑलेरीका मत है कि रोगोंका नाश करनेमें सबसे अधिक सहायता उन्हीं लोगोंसे मिली है जिन्होंने किसी डाक्टरी कालेजकी कोई परीक्षा नहीं दी है और न कोई डिप्लोमा पाया है। अनेक प्रकारकी प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सायें ऐसे ही लोगोंकी निकाली हुई हैं; जो चिकित्सा शास्त्रसे एकदम अनभिज्ञ थे। प्रो० एमर्सनका मत है कि चिकित्सा-सम्यन्धी बहुतसी कामकी बातें हम लोगोंको साधारण आदमियोंसे ही मिलती हैं; हम लोग तो खाली ग्रीक और लैटिन नाम रखना जानते हैं। डा० होम्स कहते हैं—औषधियाँ आदि तैयार करनेके लिए द्रव्य निकालकर व्यर्थ खाने खाली की जाती हैं, घनस्पतियोंका सत्तानाश किया जाता है और सौंपोंके अहर निकाले जाते हैं। अगर सब औषधियाँ समुद्रमें फेंक दी जातीं, तो मनुष्यजातिका बड़ा उपकार होता।

हाँ, मछलियोंको उससे अवश्य बहुत हानि पहुँचिगी। डा० ट्रिंक लिखते हैं—अनुभवकी कसौटीपर ओपधियाँ पूरी नह उतरती हैं। दिनपर दिन उनकी निरर्थकता ही सिद्ध होती जात है। जीवनके किसी प्राकृतिक विकारके विरुद्ध किसी ओपधिक प्रयोग करना दिलुगी नहीं तो और क्या है? ज्यों ज्यों डाक्टर और रोगी समझदार होते जाते हैं, त्यों त्यों वे समझते जाते हैं कि ओपधियोंपर निर्भर नहीं रहना चाहिए।

ऊपर जितने डाक्टरोंके नाम दिये गये हैं, वे सब अमेरिकाके हैं। अब अंगरेजी साम्राज्यके कुछ डाक्टरोंकी सम्मतियाँ सुनिए। डा० इवान्स कहते हैं कि इस उन्नति-कालमें भी ओपधियोंके गुण निश्चित और सतोपप्रद नहीं हैं। डा० अयरनकी कहते हैं कि चिकित्सकोंकी सख्या बढ़नेके साथ ही साथ रोगोंकी सख्या भी उसी मानमें बढ़ती जाती है। सर माइकेल्फा मत है कि रोगोंके मूल कारण तक ओपधियाँ पहुँच ही नहीं सकती। डा० रॉबिन्सनका कथन है कि आज कलके व्यवहारमें ओपधिका गुण विज्ञान, प्रारब्ध और भ्रमके विलक्षण मिश्रणपर अवलम्बित है। डा० कूपरका सिद्धान्त है कि ओपधियोंपर जिसका जितना विश्वास हो उसे उतना ही अज्ञानी समझना चाहिए। लन्दनके रायल कालेजके फेलो डा० रैमजे कहते हैं कि आजकलकी ओपधि चिकित्सा बड़े बड़े प्रोफेसरोंके लिए बहुत ही लज्जास्पद होनी चाहिए। विचार करके देखिए कि हमारी ओपधियोंसे कितना कम लाभ होता है और रोगीकी दशा कितनी अधिक घुरी हो जाती है। मैं निर्भय होकर कह सकता हूँ कि बिना चिकित्साके रोगीकी दशा अपेक्षाकृत बहुत अच्छी रहती है। प्रोफेसर जेम्सन कहते हैं कि विज्ञानके नामपर आजकलके चिकित्सा करनेवाले प्रकृति और रोगीकी वास्तविक चिकित्सा प्रणालीसे एकदम अनभिज्ञ होते हैं। इसमें नौ ओपधियाँ, रोगियोंके लिए बहुत ही हानिकारक होती हैं। इटलियन मेडिकल जरनलमें एक बार प्रकाशित हुआ था कि आज-

कल जिसे चिकित्सा विज्ञान कहते हैं, वह नामकी भी विज्ञान नहीं है। यह तो अटकलपच्ची सिद्धान्तों, भ्रमपूर्ण कल्पनाओं और अस्थिर सम्मतियोंका खजाना है। सर फोर्ब्सका मत है कि रोगों या चिकित्साके सम्वन्धमें अभीतक कोई सिद्धान्त ठीक नहीं निकला। कुछ रोगी ओपधियोंको सहायतासे अच्छे होते हैं, बहुतसे रोगी ओपधियाँ खाकर भी केवल आपसे आप ही अच्छे हो जाते हैं, और बहुत अधिक रोगी बिना किसी प्रकारकी ओपधिके ही अच्छे हो जाते हैं। डा० फ्राफको डाफ्टरोंके हाथसे इतने अधिक रोगियोंको मरते हुए देखकर अतमें कहना पड़ा था कि सरकार या तो इन डाफ्टरोंको न रहने दे और उनकी नष्ट चिकित्साप्रणाली रोक दे और या लोगोंके जीवनकी रक्षाका कोई नया उपाय निकाले। डा० बोस्टाक, जिन्होंने 'ओपधियोंका इतिहास' नामक एक बड़ा ग्रन्थ लिखा है, कहते हैं—हम ओपधियोंका जितना अधिक प्रयोग करते हैं, हमारा ज्ञान या अनुभव उतना अधिक नहीं बढ़ता। ओपधिकी प्रत्येक मात्रा रोगीकी सजीवनी-शक्तिपर एक अन्ध प्रयोग और अनुभव मात्र है। डा० सर. जान-गुड जिन्होंने प्रकृति और ओपधि आदिके सम्वन्धमें कई अच्छे अच्छे ग्रन्थ लिखे हैं, कहते हैं—हमारी ओपधियोंका प्रभाव अत्यन्त अनिश्चित है। युद्ध, महामारी और अकाल आदिके कारण अब तक सय मिलाकर जितने मनुष्य मरे हैं, उनसे कहीं अधिक ओपधियोंके प्रयोगसे मरे हैं। प्रो० घाटर हाउस कहते हैं कि शिक्षित चिकित्सकोंकी अपेक्षा उन अशिक्षित चिकित्सकोंपर मेरा कहीं अधिक विश्वास है कि जिनकी चिकित्सा केवल अनुभवपर निर्भर होती है। सभी देशों और समयोंमें उन लोगोंने समस्त विश्व विद्यालयोंसे कहीं अधिक बढ़कर काम किया है। डाफ्टर जान्सन, जो चिकित्सा-सम्वन्धी एक प्रतिष्ठित पत्रके सम्पादक है, कहते हैं—अपने बहुत दिनोंके अनुभवसे मैं यह बात कह सकती हूँ कि यदि संसारमें कोई चिकित्सक, जराह, अन्तार या दवा बच-मेवाला न होता, तो आजकलकी अपेक्षा रोग बहुत ही कम हो

जाते और मृत्यु सख्या भी बहुत घट जाती ५। पेरिमके डाक्टर लेगोल कहते हैं—इस समय हम लोग वही ही भूल कर रहे हैं और यदि हम सफलता प्राप्त करना चाहते हों, तो हमें अपना मार्ग बदल देना चाहिए।

एडिनबरा में प्रोफेसर जॉन फर्क नामक एक चिकित्सक हैं, जिन्होंने चालीस वर्ष तक चिकित्सा करनेके उपरांत ओपधियोंकी निरर्थकता समझी और तब बिना ओपधियोंके चिकित्सा आरम्भ की। आपका मत है कि डाक्टरों कालेजोंमें विद्यार्थियोंकी बुद्धि नष्ट कर दी जाती है और उन्हें प्राकृतिक प्रणालियोंका अध्ययन करनेके लिए इतना अयोग्य बना दिया जाता है कि उन्हें फिरसे उनके योग्य यत्नमें कठिन परिश्रमपूर्वक अपना आधा जीवन बिताना पड़ता है। सर कूपरका मत है कि ओपधियाँ विज्ञानकी उत्पत्ति मिथ्या कल्पना और दिनपर दिन बढ़ती हुई हत्यासे हुई है। प्रो० माहका मत है कि समस्त विज्ञानोंमें ओपधि विज्ञान सबसे अधिक अनिश्चित है। एडिनबराके मेडिकल कालेजके प्रो० ग्रेगरीने कहा है कि चिकित्सा-शास्त्रमें जिन बातोंको सत्य माना जाता है उनमेंसे ९९ प्रति सैकड़े मिथ्या हैं और उसके सिद्धान्त बिलकुल ही भोंड़े और भड़े हैं। प्रो० कार्सन कहते हैं हम यह नहीं जानते कि रोगी हमारी ओपधियोंसे अच्छे होते हैं या प्रकृतिसे। सम्भवतः उन्हें रोटारूपी गोलिएँ ही अच्छा करती है। सर रिचर्डसनने कहा है कि ओपधियोंके व्यवहारसे सभ्य लोगोंकी आयु बहुत ही कम हो गई है। डा० टाइटसका मत है

+ एक बार एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक उत्तरीय ध्रुवके आसपासके प्रदेशोंसे लौटकर आया था। उसके एक मित्रने उससे कहा—“यह आश्चर्यकी बात है कि आप कहते हैं कि उन प्रदेशोंमें एक भी चिकित्सक नहीं है और वहाँ बहुतसे लोग सौ वर्षकी आयुतक पहुँच जाते हैं।” वैज्ञानिकने उत्तर दिया “यह कोई आश्चर्यकी बात नहीं है। आश्चर्यकी बात तो यह है कि इन देशोंमें इतने चिकित्सकोंके रहना हुए भी कुछ लोग ही सौ वर्षकी आयुतक पहुँच पाते हैं।”

कि ससारमें तीन-चोथाई आदमी दवाओंके जुसखोंसे मरते हैं। फ्रान्सके प्रसिद्ध शरीर शास्त्रवेत्ता मैग्रेडिक कहते हैं कि आपघियोंके विषयमें ससारमें किसीको कुछ भी ज्ञान नहीं है। रोगको दूर करनेमें बहुत कुछ सहायता प्रकृतिसे ही मिलती है। डाक्टरोंसे बहुत ही थोड़ी सहायता मिलती है और वह भी उस वशामें ज़रूर वे किसी प्रकारकी हानि न पहुँचायें। डाक्टर ओसलर जो कई विश्वविद्यालयोंमें चिकित्सा शास्त्रके अध्यापक रह चुके हैं और जो आपघि शास्त्रके सबसे बड़े ग्राता माने जाते हैं, आपघि चिकित्साकी निन्दा और बिना आपघिकी चिकित्साकी प्रशंसा करते हुए एनसाइक्लोपीडिया एमेरिकनामें लिखते हैं कि आपघियोंकी निरर्थकताका सबसे अच्छा प्रमाण यह है कि उन्नीसवीं शताब्दीके आरम्भमें टायफाइड ज्वरकी चिकित्सामें यही बड़ी भयंकर और उग्र आपघियोंका प्रयोग होता था। रोगीकी फसद खोली जाती थी, उसके शरीरपर छाले डाले जाते थे और तरह तरहके भीषण उपाय किए जाते थे। पर आजकलके रोगियोंको विशेष प्रकारसे ज्ञान कराया जाता है और उन्हें कदाचित् ही कोई आपघि दी जाती है। इससे यही सिद्धान्त निकाला जा सकता है कि आपघियोंका उन रोगोंपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, जिनके लिए उनका व्यवहार किया जाता है। अन्तमें आपने कहा है कि वही सबसे अच्छा चिकित्सक है जो आपघियोंको निरर्थक समझता है।

प्राकृतिक चिकित्सा

हृन्नु पृष्ठोंके पढ़नेके उपरान्त पाठकोंके मनमें स्वभावतः यह प्रश्न उठ सकता है कि तब फिर रोगोंके शमनका सर्वोत्तम और निर्दोष उपाय कौनसा है? आजकल अनेक प्रकारकी चिकित्सा प्रणालियाँ प्रचलित हैं, जिनमें आपघियोंका प्रयोग बिल्कुल नहीं होता, फेवल ऊपरी उपचारोंसे रोगोंको शान्त किया जाता है। ये सभी प्रणालियाँ प्राकृतिक चिकित्साके नामसे अभिहित हैं और जल चिकित्सा, उपग्राम चिकित्सा, विद्युत् चिकित्सा आदि

देशों और प्रकारोंके चिकित्सक किसी न किसी अवसर पर और किसी न किसी रूपमें उनके अनुसार काम करते हैं। ससारके सभी चिकित्सा ग्रन्थोंसे उनका समर्थन होता है और यहाँ तक कि पशु पक्षी आदि भी अपने आचरणोंसे उन सिद्धान्तोंकी पुष्टि करते हुए देखे जाते हैं। उपवासके सिद्धान्तोंकी उपयोगिता समझानेके लिए इससे बढ़कर और क्या चाहिए ?

शरीरकी क्रियापर उपवासका जो परिणाम होता है, उसके सम्यन्धमें बहुत कुछ इस पुस्तकके आरम्भमें ही कहा जा चुका है। कैसे आश्चर्यकी बात है कि लोग बीच बीचमें अपने कामसे स्वयं तो अवश्य छुट्टी ले लेते हैं, पर अपने शरीरको कभी छुट्टी नहीं देते। हाथ पैर या मस्तिष्कसे होनेवाले कामोंको छोड़ देना ही वास्तवमें शरीरको छुट्टी देना नहीं है, क्योंकि उस समय शरीरकी भीतरी मशीनको आराम करनेका अवसर नहीं मिलता। हम अपने दिमागके साथ भले ही कभी कभी थोड़ी बहुत रियायत कर दिया करते हैं। पर अपने पेटके साथ हम कभी रियायत नहीं करते और पेटसे सदा काम लेते रहना ही सब प्रकारके रोगोंकी जड़ है।

धर्म-ग्रन्थ और उपवास

स्वसारमें प्रायः जितने मुख्य मत, धर्म या सम्प्रदाय हैं, उन सबमें किसी न किसी प्रकारके उपवास या व्रतकी आज्ञा दी गई है। पहले भारतीय धर्मोंको ही लीजिए। हिन्दुओंके धर्म शास्त्रोंमें भिन्न भिन्न पुण्य तिथियों और पर्वोंको छोड़कर प्रत्येक एकादशी, प्रदोष और रविवार आदिके लिए व्रतका विधान है। हिन्दुओंके समस्त व्रतोंकी संख्या ५५९ से ऊपर है ! अधिकांश व्रतोंमें अन्न मात्रका स्पर्श न करने और बहुधा एक बार थोड़ासा फलाहार करनेकी आज्ञा है। इन सब व्रतोंके मूलमें केवल एक ही सिद्धान्त है और वह सिद्धान्त पाचन क्रियाको ठीक अवस्थामें

रखना अथवा लाना है। आजकल लोग व्रत तो करते हैं, पर इस सिद्धान्तका गला इतनी घुरी तरहसे घाँटते हैं कि उनके व्रतका फल व्रत न रखनेसे भी अधिक हानिकारक होता है। जिस व्रतमें केवल एक बार और वह भी बहुत थोड़े मानमें फल आदि दी जानेका विधान है, उस व्रतमें लोग सिंघाड़े और कूटके आटेकी पूरियाँ, तरह तरहकी पकौड़ियाँ, दस पाँच तरहकी तरकारियाँ, दो तीन तरहके हलुण और कई तरहकी मिठाइयाँ खा जाते हैं और ऊपरसे जहाँतक अधिक हो सकता है, दूध रयड़ी और मलाईका भी सत्यानाश करते हैं। रोजसे दुगुना भोजन केवल इसी लिए होता है कि उस दिन वे लोग व्रत रहते हैं—उपवास करने हैं। इसमें दोष लोगोंका ही है, धर्मग्रन्थोंमें उनकी आज्ञा केवल हित और, कल्याणकी दृष्टिसे दी गई है। इसके अतिरिक्त हमारे धर्मग्रन्थोंमें निर्जल और चान्द्रायण आदि अनेक प्रकारके दूसरे व्रत भी हैं जिनमें किसी प्रकारके नियमोल्लघनकी भी सम्भावना नहीं होती। भारतमें पुरुषोंकी अपेक्षा स्त्रियाँ ही अधिक व्रत करती हैं और यही कारण है कि यहाँकी स्त्रियाँ साधारणतः उन रोगोंसे मुक्त रहती हैं जिनके कारण मर्द परेशान रहते हैं। फब्जियत और अपचन आदि रोग स्त्रियोंको बहुत कम होते हैं। जैनियोंके धर्मग्रन्थोंमें केवल अनेक प्रकारके उपवासोंका ही विधान नहीं है, बल्कि बहुतकाल व्यापी उपवासोंका भी विधान है। उनके उपवास सप्ताहों नहीं बल्कि महीनों तक चलते हैं और बहुतसे अशोंमें उन उपवासोंसे मिलते जुलते होते हैं जो आजकलके पाश्चिमात्य उपवास चिकित्सक अपने रोगियोंको कराते हैं। मुसलमानोंको रमजानके महीनेमें तीस दिनों तक अपने धर्मग्रन्थके आज्ञानुसार परायर रोजे रखने पड़ते हैं। रोजेके दिन वे घात मयेने घ्राह्य मुह्र' धर्म भोजन कर लेते हैं और फिर दिन भर कुछ नहीं खाते, रोजा सूर्यास्तके बाद ही खुलता है। ईसाईयोंके धर्मग्रन्थोंमें भी उपवासकी स्पष्ट आज्ञा है? वे उपवासके दिन कुछ विशिष्ट पदार्थ ही

पशु और उपवास

उपवासकी उपयोगिता सिद्ध करनेके लिए हमें सबसे अच्छे और निर्विवाद प्रमाण तरह तरहके पशुओं, और पक्षियों और दूसरे जीवोंसे मिल सकते हैं। मनुष्यकी तरह इन जीवोंको सम्यक्ताने अपने पाशमें नहीं फँसाया है और वे बहुधा प्राकृतिक अवस्थामें ही रहते हैं। उन पशुओं और पक्षियों आदिकी बातें जाने दीजिए जिनके मालिक उन्हें ज़रासा बीमार समझकर ही किसी पशु चिकित्सालयमें भेज देते हैं और उनको भी जबरदस्ती दवा पिलाकर अपनी तरह जन्म-रोगी बना लेते हैं। सम्य मनुष्योंको छोड़कर याकी प्राय सभी जीव किसी भारी रोगसे पीड़ित होनेपर सबसे पहले भोजनका ही परित्याग करते हैं। सिंहको यदि किसी तरहसे कोई घाव लग जाता है तो वह किसी एकान्त स्थानमें जाकर बिना जल और भोजनके कई कई सप्ताहों तक पड़ा रहता है। केंचुली बदलनेके समय साँप कई सप्ताहों तक बिना आहारके ही पड़ा रहता है। इसका कारण यही है कि आहार न करनेके कारण उसकी वह क्रिया थोड़े कष्टमें और जल्दी हो जाती है। बहुतसे पशु ऐसे होते हैं जिनका खून गरम होता है। ऐसे पशु बहुधा जाड़ेमें एकान्तमें बिना आहारके पड़े रहते हैं। जाड़े भर निराहार रहने पर भी उनकी शक्ति बहुत ही कम घटती है और जाड़ेके अन्तमें वे बड़े आनन्दसे बिचरने लगते हैं। रंगनेवाले जीवोंको यदि कुछ अधिक समय तक आहार न मिले तो उनकी शक्ति किसी प्रकार क्षीण नहीं होती। रीछोंकी शरीर-रचना मनुष्यके शरीरसे मिलती जुलती होती है। घरफोले देशोंमें जाड़ेके दिनोंमें रीछ प्राय चार महीने अपनी माँदमें निराहार पड़े सोते रहते हैं। इस बीचमें यदि कोई उन्हें छेड़े, तो वे बहुधा उसे मार डालनेका ही प्रयत्न करते हैं। यह बात तो सभी लोग जानते हैं कि रोगी होने पर सब प्रकारके जीव आहार छोड़ देते हैं, पर ऊपर जो उदाहरण दिये गये हैं उनसे यह भी सिद्ध

होता है कि पशु अपना स्वास्थ्य बनाये रखनेके विचारसे भी समय समयपर उपवास किया करते हैं। डा० मैक्फेडनका एक छोटासा कुत्ता सफरमें एक बार एक बहुत ऊँचे मकानकी छत-परसे नीचेके पत्थरवाले फर्शपर गिर पड़ा। उसके गिरनेके समय जो शब्द हुआ था उससे यह अनुमान हुआ था कि अब इसकी एक भी हड्डी साबित न बची होगी। गिरते ही उसके मुँह और घावों से लहकी धारा बहने लगी थी और वह बिलकुल अघमरा हो गया था। कुछ उपस्थित सैनिकोंने डाक्टर महाशयको सम्मति दी कि आप गोली मारकर इसे इस भयकर यातनासे मुक्त कर दें। पर उन्होंने उन लोगोंकी वह बात स्वीकार न की और उस कुत्तेको एक दौरीमें रखकर घर ले जाकर उसीपर अपने उपवास सिद्धान्तकी परीक्षा करना निश्चय किया। जाँच करने पर मालूम हुआ था कि उसकी दो टाँगें और तीन पसलियाँ टूट गई थीं और जिस कठिनतासे वह सोंस लेता था उससे सिद्ध होता था कि उसके फफड़ोंपर भी अवश्य चोट पहुँची है। जब सब लोग उसके जीवनसे निराश हो गये तब उसका मृत शरीर गाढ़नेके लिए गढ़ा तक छोड़ा गया। पर दूसरे दिन सघेरे तक उसके प्राण न निकले और वह बहुतसा पानी पी गया। बीस दिनोंतक वह उसी दशम पिना किसी प्रकारके भोजनके पटा रहा। वह केवल पानी पीता था। यहाँ तक कि दूध या शोरबा भी नहीं छूता था। इफोस दिनोंके बाद उसने दूध पीना आरम्भ किया और छप्पीसवें दिनसे वह छिछड़े घाने लगा। उसके पैर अवश्य कुछ टेढ़े हो गये थे, पर और किसी प्रकारका दोष उसके शरीरमें न रह गया था। दूसरे वर्ष जब डाक्टर महाशय उसे अपने साथ लेकर फिर उसी स्थान पर गए, जहाँ वह मकानकी छत परसे गिरा था और उन्होंने वहाँ के पशु चिकित्सकको उसे दिखाया तब चिकित्सकको अत्यन्त आश्चर्य हुआ। सबसे पहल तो उसकी समझम यही बात नहीं आती थी कि वह बिना किसी प्रकारके भोजन या आपधिके जीता ही कैसे गया। उसके सिद्धान्तके अनुसार तो उसे जोचित रखने

और नीरोग करनेके लिए इस बातकी आवश्यकता थी कि वातसा भोजन, शराब और वीसियों तरहकी ओषधियाँ जबरदस्त नलीकी सहायतासे उसके पेटमें उतारी जायँ, तब फिर भल उसका जीवित रहना और चंगा हो जाना उसकी समझमें पैदा आ सकता था ! इसी लिए वह उस बातको अनहोनी समझता था ! अन्तमें उसे यही कहना पड़ा कि इस कुत्तेकी जीवन-शक्ति ही कुछ अद्भुत है !

प्रत्येक मनुष्य थोड़ा अनुमान करके यह बात अच्छी तरह समझ सकता है कि जंगली और पालतू सभी जानवर रोगी होनेवाला पानी छोड़ देते हैं और यहुधा अपेक्षाकृत शीघ्र ही नीरोग हो जाते हैं । अन्न जल छोड़नेकी शिक्षा उन्हें स्वयं प्रकृतिसे मिलती है, और प्रकृति वही शिक्षा पशुओंके द्वारा हम समझदारोंको भी देती है । पर हम अपनी समझदारीके आगे उसके कोई कला लगने ही नहीं देते । हम लोग भोजनकी सहायतासे रोगका पालन करते हैं और ओषधियोंकी सहायतासे उसके वृद्धि करते हैं, और तिसपर समझते यह हैं कि हम अपनी चिकित्सा कर रहे हैं ! पर चिकित्साके मूल सिद्धान्तोंसे हमारा कोई सम्बन्ध ही नहीं रहता । हम लोगोंका मार्ग ही उससे बिल्कुल भिन्न और विपरीत है । या तो प्रकृति स्वयं बेहया बनकर हमें नीरोग कर दे या हम तरह तरहके उपायोंसे रोग उत्पन्न करनेवाले विषको एकत्र करके शरीरके किसी अंगमें दबा दें और उस समय पाकर फिरसे बढ़ने और फैलनेका मौका दें । इसके सिवा हमारे चंगे होनेका और कोई उपाय ही नहीं है । न जाने मनुष्योंकी समझमें यह छोटीसी बात कब आवेगी कि रोगी जब आहार छोड़ देता है तब आहारको पचानेवाली शक्ति उसके रोगके शमन करनेमें लग जाती है और उस दृशमें वह शीघ्र ही नीरोग हो जाता है ।

चिकित्सा और उपवास

आजकल जितनी चिकित्साएँ प्रचलित हैं और उनमेंसे अधिकांशको हम अम्राकृतिक यतछा आप हैं, उन सब चिकित्साओंमें भी किसी न किसी अवस्था और किसी न किसी रूपमें उपवास अवश्य कराया जाता है। रोगीका भोजन परिमित कर देना तो चिकित्सक मात्रका मूल मंत्र है, पर बहुतसी अवस्थाओंमें ये उपवासकी भी बहुत बड़ी आवश्यकता समझते हैं। ज्वर आदि बहुतसे रोगोंके आरम्भमें तो रोगीको सबसे पहले अवश्य मेव उपवास ही कराया जाता है और उठते हुए ज्वरको छेड़ना किसी प्रकार ठीक नहीं समझा जाता। यद्यपि बहुतसे ऐसे शौकीन रोगी भी निकलेंगे जो रातको थोड़ी दूरारत होते ही सबेरे दो चार गवुराक दवाकी पी डालेंगे तथापि कोई बुद्धिमान् उनके इस प्रकृत्यकी प्रशंसा न करेगा। अनेक रोगोंके आरम्भमें तो हम अवश्य ही पर विवश होकर प्रकृतिके कुछ नियमोंका पालन करते हैं; क्योंकि यदि हम उनका पालन न करें तो प्रकृति हमें कठोर दंड देती है। पर आगे चलकर जब हम उन नियमोंके पालनसे कुछ लाभ उठा चुकते हैं तब उन्हींका अतिक्रमण करने लगते हैं। इसका कारण यह है कि उस समय हम उस स्थितिमें पहुँच जाते हैं जिसमें प्रतिद्वारा हमें तुरन्त ही नहीं बल्कि कुछ कालके उपरान्त दण्ड मिलता है। अनेक रोगोंके आरम्भमें जब डाक्टर, घैघ या हकीम अपने रोगीको उपवास कराता है तो उससे रोगका जोर बहुत कुछ घट जाता है। यदि रोगीको उसी स्थितिमें कुछ और समयतक रहने दिया जाय, उसे न तो किसी प्रकारकी दवा दी जाय और न किसी प्रकारका भोजन, तो अवश्य ही यह बहुत शीघ्र नरिग हो सकता है। पर यहाँ आरम्भ तो होता है प्राकृतिक नियमोंसे और बीचमें ही अम्राकृतिक नियमोंका ध्येद्वार आरम्भ हो जाता है।

जो हो, पर इसमें किसी तरहका सन्देह नहीं कि सभी त्सक किसी न किसी अवसरपर अपने रोगीका भोजन देते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि वे उपवासका महत्त्व जानते और मानते तो अवश्य हैं और उससे समय समयपर लाभ उठाते हैं; पर उनका उपवाससम्यन्धी ध्यान अपेक्षाकृत बहुत कम है। हकीमों और वैद्योंकी अपेक्षा डाक्टरोंका तत्सम्बन्ध ज्ञान और भी अल्प है। कोई हकीम या वैद्य तो अपने रोगीके दस बीस दिनोंतक बिना भोजनके रख सकता है; पर किसी डाक्टरके लिए ऐसा करना असम्भव है। प्रायः हकीमों और वैद्योंके ऐसे कृत्योंपर डाक्टर लोग हँसते हुए देखे गए हैं। लोग समझते हैं कि, यदि रोगीको किसी प्रकारका आहार दिया जायगा, तो उसकी शक्ति नष्ट हो जायगी और वह नीचा होनेके बदले मर जायगा; पर उनका यह मत सूर्योदयमें सत्य न उतरता। आगे चलकर हम यह दिखलानेका प्रयत्न करेंगे कि उपवास और थल क्षयका परस्पर कितना सम्यन्ध है। पर इस अवसरपर यह बात भूल न जानी चाहिए कि उपवास करानेवाले वैद्य और हकीमोंकी निंदा करने और हँसी उड़ानेवाले डाक्टर, कुछ विशेष अवस्थाओं और रोगोंमें अपने रोगियोंको आठ आ दस दस दिनतक बिना भोजनके ही रखते हुए देखे गए हैं।

आयुर्वेद और उपवास

इस अवसरपर थोड़े शब्दोंमें यह बतला देना भी अनुचित न होगा कि हमारे प्राचीन भारतीय चिकित्सा-शास्त्र आयुर्वेदमें उपवासको कितना महत्त्व दिया गया है और उसके फलका लाभ बतलाए गए हैं। हमारे यहाँके आयुर्वेदज्ञोंका मत है कि शरीरमें कफ, पित्त और घात ये तीन पदार्थ हैं। जब तक ये तीनों पदार्थ समान स्थितिमें रहते हैं तब तक मनुष्य नरोग रहता है, पर जब इनमेंसे कोई पदार्थ घट या बढ़ जाता है, तब उसकी

गिनती दोषोंमें होती है, अर्थात् उसके कारण मनुष्यके शरीरमें कोई न कोई रोग उत्पन्न हो जाता है। यह रोग बहुत ही, धुंध भी हो सकता है और महाभयकर भी। यही कारण है कि यदि आप किसी रोगके सम्बन्धमें आयुर्वेदका कोई ग्रन्थ उठा कर देखें, तो उसमें आपको उस रोगकी उत्पत्ति कफ, पित्त अथवा घातसे ही मिलेगी। यद्दे या घटे हुए पदार्थको समान स्थितिमें लाना और दोषका नाश करना ही वैद्य मात्रका कर्तव्य होता है। उपवास या लघनके विषयमें हमारे चिकित्सा-शास्त्रका मत है कि उसे सहन करनेकी शक्ति केवल दोषोंमें ही होती है। जय-तक मनुष्यके शरीरमें दोष रहता है तभी तक वह निराहार रह सकता है, दोषोंके शमन हो जाने पर वह बिना भोजनके नहीं रह सकता। यह बात वैद्यकके कई ग्रन्थोंमें लिखी हुई है। भावप्रकाशमें लिखा है कि लघन करनेसे दोष नष्ट होते हैं, जठराग्नि दीप्त होती है, शरीर हलका हो जाता है और भूख बढ़ती है। जय कि दोषोंहीसे रोगोंकी उत्पत्ति होती है और लघनसे दोषोंका नाश होता है, तब इस सिद्धान्तके माननेमें कोई सकोच नहीं हो सकता कि लघनसे रोगोंका नाश होता है। सुश्रुतमें यह बात स्पष्ट रूपसे लिखी हुई है कि जिस मनुष्यकी अग्नि और दोष ठीक दशामें न हों, लघनसे उसकी अग्नि ठीक दशामें आ जाती है और उसके दोषोंका परिपाक हो जाता है। पाश्चात्य डाक्टरोंकी सम्मतिके अनुसार पहले एक स्थानपर यह कहा जा चुका है कि रोगी जब आहार छोड़ देता है, तब उसकी आहार पचानेवाली शक्ति उसके रोगका शमन करनेमें लग जाती है और उस दशामें वह शीघ्र नीरोग हो जाता है। पाश्चात्य डाक्टरोंके इस सिद्धान्तकी पुष्टि हमारे यहाँके प्राचीन शास्त्रोंके इस वचनसे भली भाँति हो जाती है—

“ आहार पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः । ”

अर्थात् अग्नि आहारको पचाती है और जब पेटमें आहार नहीं रहता तब वह दोषोंको पचाती या नष्ट करती है। इससे यह बात

प्रमाणित होती है कि खाली पेट रहनेसे दोषों या रोगोंका नाश ही होता है, निराहार रहनेसे शरीरको लाभ ही होता है, हानि नहीं। भावप्रकाशमें लिखा है कि यदि क्षीय साधारण या मध्यम अवस्थामें हो, तो लघन करना ही श्रेष्ठ है। उसके मतसे लघनके द्वारा वायुका दोष सात दिनमें, पित्तका दोष दस दिनमें और कफका दोष बारह दिनमें पच जाता है। यद्यपि दोषकी भयंकर अवस्थामें उक्त ग्रन्थके कर्त्ताने लघनकी आज्ञा नहीं दी है, तथापि इससे हमारे सिद्धान्तपर किसी प्रकारका दोष नहीं आ सकता। कोई दोष आरम्भ होते ही महाभयंकर या उग्र रूप नहीं धारण कर लेता। पहले वह साधारण या मध्यम अवस्थामें ही रहता है, उग्र अवस्था तक पहुँचनेमें उसे कुछ समय लगता है। यदि दोषके आरम्भ होते ही उपवासका भी आरम्भ हो जाय, तो निश्चय है कि उस दोषका नाश ही होगा। सुश्रुतके अनुसार तो शरीरको हल्का करनेवाली सभी क्रियाएँ लघनके अन्तर्गत आ जाती हैं और चरकने वायु सेवन और व्यायाम आदिको भी लघनके अन्तर्गत ही माना है। यदि किसी रोगीके पेटमें बहुतसा अन्न हो और वैद्य उस अन्नको घमन या विरेचनकी सहायतासे बाहर निकाल दे, तो उसकी यह क्रिया लघनसे भी कहीं बढ़कर होगी, क्योंकि लघनकी सहायतासे उतना अन्न पचानेमें उससे कहीं अधिक समय लगता, जितना घमन या विरेचनमें लगता है। वायुसेवन और व्यायाम आदिसे भी दोषोंका नाश ही होता है। इन चिकित्साओंको लघनके अन्तर्गत माननेसे लघनका महत्त्व और भी बढ़ जाता है और उससे सिद्ध होता है कि यह बहुत ही उपकारक क्रिया है। सुश्रुतके अनुसार लघनसे ज्वरका नाश होता है, अग्निका दीपन होता है और शरीर हल्का हो जाता है। उससे अनुसार यदि लघनके उपरान्त मल-मूत्रका त्याग उचित रीतिसे हो, भूख व्यास न सही जाय, शरीर हल्का जान पड़े, आत्मा और मन शुद्ध हो और इन्द्रियाँ निर्विकार और सुखी हों, तो समझन चाहिए कि लघन ठीक और उचित रीतिसे हुआ है। यही आ

दूसरे शब्दोंमें इस प्रकार कही जा सकती है कि अच्छी तरह और नियमपूर्वक लघन करनेके परिणामस्वरूप ऊपर लिखी बातें होती हैं ।

ज्वरकी दशामें तो लघनको समीने उपयुक्त ही नहीं, बल्कि बहुत आवश्यक भी माना है । चक्रवर्त्तने कहा है कि नवीन ज्वर का क्षय लघनकी सहायतासे करे और आग्नेय क्रपिकी आत्मा है कि ज्वरके आरम्भमें लघन करावे । वैद्यकमें घमन, विरेचन, निरु-ह्यस्ती (इन्द्रिय-जुलाव) और शिरोविरेचन ये चार प्रकारकी सशुद्धियाँ मानी गई हैं । ये सशुद्धियाँ ज्वरमें कराई जाती हैं; पर उपवासको शास्त्रमें इन सशुद्धियोंसे कहीं अधिक उपयोगी और श्रेष्ठ माना है । चरक और वाग्भटने कहा है कि दूषित वातादि श्लेष्म आमामाशयमें स्थित होकर जठराग्निको मन्द कर देते हैं और आमके साथ मिलकर शरीरके छिद्रों या रोमकूपोंको आच्छादित करके ज्वर उत्पन्न करते हैं । आम दोषादिको पचाने, जठराग्निको दीप्त करने और शरीरके छिद्रोंको शुद्ध करनेके लिए लघनकी आवश्यकता होती है । इस अवसरपर कदाचिद् यह मतलानेकी आवश्यकता नहीं कि जो दोष अग्निको मन्द करने हैं उनके शमनके लिए लघनसे बढ़कर और कोई श्रेष्ठ उपाय नहीं है ।

जिन पाश्चात्य डाक्टरोंने उपवास चिकित्साका आधिष्कार किया है, वे उपवासकालमें रोगीको केवल शुद्ध जल देते हैं । वैद्य-कके ग्रन्थोंमें भी उपवास कालमें केवल जल ही देनेका विधान है । जल हमारे यहाँ अमृत माना गया है और यह कहा गया है कि उससे सभी दशाओंमें उपकार होता है । इसके अतिरिक्त वैद्यकके ग्रन्थोंमें यह भी लिखा है कि वैद्यको चाहिए कि लघन इस प्रकार करावे कि जिसमें जलका नाश न हो; क्योंकि आरोग्यता जलके ही अधीन है और यह सब कार्यक्रम आरोग्यताके लिए ही है । उपवास-चिकित्साके आधिष्ठाताओंका भी ठीक यही सिद्धान्त है । सायण यह है कि उपवाससम्बन्धी सिद्धान्त न तो हमारे आयुर्वेदके लिए नये हो हैं और न हमारे यहाँके उपवाससम्बन्धी

सिद्धान्तोंके किसी प्रकार प्रतिकूल ही हैं। आयुर्वेदसे, पाश्चात् डाक्टरोंके उपवास सिद्धान्तोंका सब प्रकारसे समर्थन और पोषण ही होता है।

प्रकृति और उपवास

प्राथमिकमें उपवास-चिकित्साका आविष्कार, वल्कि यों कहिए कि पुनरुद्धार ऐसे लोगोंने किया है जो अपने जीवनके आरम्भ-कालमें बहुत ही दुर्बल रहा करते थे और मुद्दतों तक तरह तरहकी दवाइयाँ करके अपने जीवनसे एकदम निराश हो चुके थे। उन लोगोंने जब देखा कि ओपधियोंसे रोग किसी प्रकार दूर नहीं होते और सुना कि ओपधिसेवनसे रोगोंकी सख्या और भी बढ़ती है, तब उन्हें किसी ऐसी चिकित्सा प्रणालीकी चिन्ता लगी जो मनुष्यके लिए बिल्कुल स्वाभाविक या प्राकृतिक हो और जिसमें लामके सिवा किसी प्रकारकी हानिकी सम्भावना न हो। उन लोगोंने खोज और परिश्रम करके एक नई पर प्राकृतिक प्रणाली ढूँढ़ निकाली। ज्यों ज्यों उनकी प्रणालीका प्रयोग होता गया और ज्यों ज्यों उनका अनुभव बढ़ता गया, त्यों त्यों उन्हें इस बातके दृढ़तर प्रमाण मिलते गये कि वास्तवमें रोगीका सबसे अधिक कल्याण केवल उपवाससे ही हो सकता है। अब तो यूरोप और अमेरिका आदि देशोंमें बहुतसे ऐसे चिकित्सालय खुल गये हैं जिनमें केवल उपवास और जल चिकित्सा आदिते ही रोगीको चगा किया जाता है। इन चिकित्सालयोंमें रोगियों पर जो अनुभव किये गये हैं उन्हें जानकर बड़ा ही कुतूहल और आनन्द होता है।

साधारण समझका आदमी भी यह बात मली भाँति समझ सकता है कि यदि मनुष्य और विशेषतः रोगीको भूख न हो, तो ज्वरदस्ती सिलानेसे शरीरका बहुत अनिष्ट होता है—उसे यकी हानि पहुँचती है। ज्वर, सिरदर्द, अपचन आदि बहुतसे रोगों और

यहाँ तक कि मानसिक चिन्ताओंके कारण भी मनुष्यकी भूख मारी जाती है। उस समय शरीरकी शक्ति बनाये रखनेके उद्देश्यसे जो कुछ जबरदस्ती खाया जाता है, वह शक्ति बनाये रखनेकी अपेक्षा उसे बिगाड़ना प्रारम्भ कर देता है। उस अवस्थामें मनुष्यको इस बातके मिथ्या भ्रममें न फँस जाना चाहिए कि दो चार रोज भोजन न मिलनेके कारण ही हमारे प्राण निकल जायेंगे। हमारे लिए भय या चिन्ता करनेका कोई कारण नहीं है। प्रकृति हमारी सबसे बड़ी रक्षक है। वह बहुत अच्छी तरह जानती है कि किस अयस्यपर क्या होना चाहिए। प्रकृति-देवीकी गोदमें पड़कर सुखी और स्वस्थ बननेका अभ्यास करो, रोगोंको विकार दूर करनेका हेतु या कारण समझो, विपके समान कड़ुई दवाओं और पैसे नश्वरोंके कारण होनेवाले मीषण कष्टोंसे बचने और एक दो दिनके थोड़ेसे शारीरिक कष्ट सहनेका अभ्यास करो और तब देखो कि तरह तरहकी दुर्बलताओं और रोगोंसे मुक्त होकर तुम कितनी जल्दी प्रसन्न और सन्तुष्ट हो जाते हो। याद रखो कि हमें जितनी शारीरिक वेदनायें होती हैं वे सब किसी न किसी रूपमें प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करनेके कारण ही होती हैं। जो मनुष्य प्राकृतिक नियमोंका पालन करता है, प्रकृतिका मनन करके अपने आपको उसपर छोड़ देता है और कष्टके समय उसे छोड़कर किसीकी सहायता नहीं लेता, यही सबसे बड़ा भाग्यवान्, सबसे अधिक बुद्धिमान् और सबसे ज्यादा सुखी है। साथ ही यह भी याद रखो कि तरह तरहकी दवाइयोंकी पुष्टियों खाना, शीशियों पीना, गोलियों निगलना, नश्वर लगवाना आदि बातें मनुष्यके लिए कभी स्वाभाविक नहीं हो सकतीं। शरीरकी सृष्टि प्रकृतिसे होती है और उसका पालन पोषण तथा रक्षण आदि भी प्रकृतिक नियमानुसार ही हो सकता है, अन्य उपायों या नियमोंसे नहीं। प्राकृतिक चिकित्साके विरोधी यह बात कह सकते हैं कि बड़े बड़े रोग औषधियों और चीर-फाड़से अच्छे हो जाते हैं, परन्तु यह बात भूल न जानो चाहिए कि उन भयंकर रोगोंका यीजा-

शोषण भी स्वयं उन्हीं ओषधियों और चीर-फाड़से ही होता है। अथवा किसी दशामें यदि उन ओषधियों और चीर-फाड़से न हो तो कमसे कम प्राकृतिक नियमोंके उल्लंघनसे अवश्य होता है। यदि आरंभसे ही मनुष्य प्राकृतिक नियमोंका पालन करे और अप्राकृतिक उपचारोंसे बचता रहे, तो उसे कोई रोग उत्पन्न भी हो तो प्राकृतिकी शरणमें आते ही वह अवश्य दूर हो जाता है।

शरीर और उपवास

शरीर शास्त्रवेत्ताओंका मत है कि भोजन पचानेके लिए अपने शरीरकी जीवन-शक्तिपर हमें उतना ही बोझ डालना चाहिए जितनेसे हमारे शरीरका काम मलीमाँति चलता रहे। उस शरीर व्यर्थ और आवश्यकतासे अधिक बोझ डालकर उसका अपव्यय और हास करना एक प्रकारकी आत्म हत्या है। यह तो हुई साधारण और नित्यप्रतिके कामकी बात। अब विशेष अवसरों और अवस्थाओंको लीजिए। अपने शरीरको थोड़ी देरके लिए रसोई घर समझ लीजिए और पकाशयको रसोइया मानिए। यदि आँधी चलनेके कारण रसोईघरमें बहुतसी धूल और गर्द भर जाय, उसकी दीवारकी दो-चार ईंटें निकल जायँ, छप्परका कुछ अंश टूटकर गिर पड़े अथवा इसी प्रकारका और कोई व्यत्यय उपस्थित हो, तो विचारिए कि उस समय आपका क्या कर्तव्य होगा? आप पहले रसोईघरको झाड़-धुआकर गर्द और धूलसे साफ करेंगे और उसके टूटे हुए अंशोंकी मरम्मत करके उसे काम चलाने योग्य बना देंगे अथवा तुरन्त रसोइयको आशा देंगे कि वह उस और गन्दे स्थानमें तुरन्त आपके लिए रसोई बनावे? उम्मीद है कि आप मंठारमें रखे हुए सप्प, चने, गन्ध या मिठाई काम चला लेंगे या रोजकी तरह खटनी और रोटी आदिकी आशा करेंगे कि प्रकृति हमारी सब आवश्यक

कड़ी,

ही

पूर्ति के उपाय यह पहले से ही कर भी रखती है। हमारे शरीर के भीतर चरबी आदि अनेक ऐसे पदार्थ भरे पड़े हैं जो आवश्यकता और अड़चन के समय थड़ी सरलता से हमारे पकाशय की प्रधान आवश्यकता को पूरा कर सकते हैं। यह तो हुई उस समय की बात जब कि हमारी अग्निको और कामों से छुट्टी मिल चुकी हो और वह अपनी स्वाभाविक स्थिति में पहुँचकर अपना नित्यकृत्य करने के लिए तैयार बैठी हो। रोग और व्याधि आदिके समय तो उसे अपनी सारी शक्ति दोनों को नष्ट करने में ही लगा देनी पड़ती है। उस दशामें यदि हम उससे कोई और काम लें, उसका बल किसी दूसरी तरफ लगा दें तो यह कब सम्भव है कि वह हमारे शरीर के दोनों को बाहर निकालने या नष्ट करने में समर्थ होगी? उस अवस्थामें हमें यही उचित है कि जहाँ तक हो सके हम उसे सब प्रकार के बोझों से हलका कर दें, जिसमें वह अपनी सारी शक्ति हमें बीरोग घनाने में लगा सके। रोग आदि होने पर हमारा अग्नि स्वयं कोई दूसरा काम नहीं करना चाहती और यही कारण है कि यहूद्या रोगों में लोगों की भूख मारी जाती है। उन्म समय नित्यक्रिया समझकर बलपूर्वक पेट में भोजन उतारा जाता है और रोग को मनमाना बढ़ने के लिए अवसर दिया जाता है। यहाँ तक कि लोग भूख लगने को भी एक रोग ही समझ बैठते हैं। उनकी समझ में यह नहीं आता है कि जठराग्नि हमें सूचना दे रही है कि— "सोई घर की मरम्मत की आवश्यकता है; मैं अपना काम भंडार में रफ़्सी हुई चीजों से चलाकर यह मरम्मत कर डालूँगी।" हमारे शरीर में बहुत से ऐसे फालतू पदार्थ हैं जो उपवास काल में हमारे शरीर का काम चला देते हैं और फिर से जिनकी भरती याद में होती रहती है। हमारे शरीर में बहुत से ऐसे पदार्थ भी होते हैं जो वृद्धावस्था के लिए जमा होते हैं; पर जब यौवने शरीर की मरम्मत की आवश्यकता होती है तब उन्हें से काम चल जाता है और मरम्मत हो चुपने पर धीरे धीरे उनकी पूर्ति होती रहती है। रक्षित पदार्थ आवश्यकता पड़ने पर तुरन्त ही काम में लाये जा

ही प्राण मानते हों, उस युगमें लोगोंको पक्षवाहों बल्कि महीनों तक निराहार रहनेके गुण सहजमें नहीं समझाये जा सकते। केवल यह कह देना कि महीने पन्द्रह दिन तक निराहार रहनेसे मनुष्यका शरीर सब प्रकारसे नीरोग और बलिष्ठ हो जाता है, यही नहीं है। इसपर लोगोंको तरह तरहकी शकयें हो सकती हैं। स्थलपर उन्हीं शकाओंपर विचार किया जायगा।

अकाल आदिके समय हम लोग हजारों आदमियोंको बिना अन्नके भूखों मरते हुए देखते और सुनते हैं और इसी लिए उपवासके, सम्यन्धमें सबसे पहले यही शका हो सकती है कि बिना अन्नके मनुष्य अधिक समयतक जीवित नहीं रह सकता। इसविषय उपवास और भूखों मरनेमें जो अन्तर है उसका यहाँ बतलाना उचित जान पड़ता है। पहले बतलाया जा चुका है कि प्रकृति हमारे शरीरमें बहुतसा ऐसा सामान भर रक्खा है, जो विशेष आवश्यकताके समय हमारे काम आ सकता है। जब हमें अन्न नहीं मिलता तब हमारे शरीरके उसी फालतू सामानसे हमारा काम चलता है। इस देशमें नवरात्र आदिके समय बहुतसे लोग नौ बीस दिन तक बिना अन्न और जलके रह जाते हैं। बहुतसे लोग इससे भी अधिक दिनोंतक निराहार रहते हैं। उस कालमें उनका शरीर दुबला हो जाता है, चेहरा उतर जाता है और आँखें घुस जाती हैं। इस शारीरिक हासका मुख्य कारण यही है कि उनके शरीरका फालतू सामान उनके पोषणमें लग जाता है। फालतू अन्न समाप्त हो जाने पर शरीरका पोषण उन पदार्थोंसे होने लगता है, जो हमारे शरीरके आवश्यक अंश हैं और जिनसे हमारे शरीरका संगठन हुआ है। मनुष्य उसी समय मरता है जब कि शरीरके फालतू अन्नोकी समाप्तिके बहुत बाद उसके आवश्यक अंश भी नष्ट हो चुकते हैं। जब तक मनुष्यके शरीरके आवश्यक अंशोंके पोषणका आरम्भ नहीं होता तब तक मनुष्य केवल दुबला ही होता है, पर आवश्यक अंशोंके पोषणमें लग जानेके उपरान्त उसके शरीरकी ठठरी मात्र बच रहती है। उपवासकाल उसी

साथ तक माना जाता है जबतक कि शरीरका पोषण उसके फालतू पदार्थोंपर होता रहे; पर जब आवश्यक अशोंकी नौबत आजाय तब वह उपवास नहीं बल्कि भूखों मरना है। आजतक ऐसा कभी नहीं सुना गया कि केवल दो तीन दिनतक अन्न न मिलनेके कोई मनुष्य मर गया हो। उपवासके कारण मनुष्यको नियमित समयपर भले ही थोड़ी बहुत भूख लग जाय और उसके उपरान्त कुछ और समय टल जाने पर वह व्याकुल हो उठे, पर उसकी वह व्याकुलता अधिक समय तक नहीं ठहर सकती। ज्यों ही हमारे शरीरके फालतू अशोंसे हमारा पोषण आरम्भ होने लगेगा त्यों ही हमारी व्याकुलता जाती रहेगी। यह व्याकुलता कभी किसी समयम एक या दो दिनसे अधिक नहीं ठहर सकती। इस स्थितिके उपरान्त जैसा कि आगे चलकर विस्तृत रूपसे बतलाया जायगा, मनुष्यके शरीरके फालतू अश और उनके साथ रोग विकार और दोष आदि पचने लगते हैं। उन सबके पच जानेके उपरान्त मनुष्यको एक बार फिर भूख लगती है और वही भूख वास्तविक होती है। यदि उस समय मनुष्यको भोजन न मिले तो फिर उसके शरीरके आवश्यक अशोंकी घारी आ जाती है और इसके परिणाम-स्वरूप उसका शरीरान्त हो जाता है। यही कारण है कि एक विद्वान्ने उपवास और भूखों मरनेका अन्तर बतलाते हुए कहा है कि—‘उपवासका आरम्भ भोजन छोड़ने और अन्त वास्तविक भूखसे होता है और भूखों मरनेका आरम्भ वास्तविक भूख और अन्त प्राण हटनेसे होता है।’

जो लोग बहुत मोटे हों और अपनी मोटाई कम करना चाहते हों, उनके लिए उपवाससे बढ़कर उत्तम और सद्ग और कोई उपाय नहीं हो सकता। इससे उनके शरीरकी बहुत सी फालतू घरपी और दूसरे पदार्थोंकी समाप्ति हो जायगी। युरोप और अमेरिका आदि देशोंमें बहुतसे लोगोंने केवल उपवासकी सहाय-

नामने अपनी बहुतसी मोटाई कम कर दी है और वे आगेकी अपेक्षा कहीं अधिक सरलतासे चलने फिरने लगे हैं।

उपवासके आरम्भमें ही शरीर कुछ क्षीण अवश्य होने लगता है, पर उससे शरीरको लाभ ही होता है, हानि नहीं। अनुभव यह बात भी सिद्ध हो चुकी है कि उपवास-कालमें विशेष अवस्थाओंमें मनुष्यका शारीरिक बल आश्चर्यरूपसे बढ़ जाता है। स्वयं डाक्टर मेकफेडनने, जिनके ग्रन्थसे इस पुस्तकके लिखनेमें बहुत सहायता मिली है और जिनका उपवासग्रन्थों निजका अनुभव पाठकोंको आगे चलकर बतलाया जायगा, यह प्रभाव जाननेके लिए एक प्रयोग किया था जो उपवासके कारण शारीरिक बलपर पड़ता है। उपवास आरम्भ करनेके दिन वे जमीन पर चित लेट गये और अपनी दोनों हथेलियोंपर उन्होंने दाँव मन घजनके एक आदमीको खड़ा करके लेटे लेटे हाथोंके बल ऊपरकी ओर उठाया। उस दिन वे उस आदमीको छातीसे प्रायः तीन ही चार इंच ऊपर उठा सके थे, पर उपवासके अन्तिम और सातवें दिन जब उन्होंने उसी आदमीको अपनी हथेलियोंपर खड़ा करके उसे ऊपरकी ओर उठाया तब यह मनुष्य उन हाथोंसे पूरी ऊँचाई तक-छातीसे लगभग दो फुट ऊपर तक-उठा गया। अवश्य ही डाक्टर महाशयने उपवास-कालमें व्यायाम नहीं छोड़ा था और नित्य वह दस मीलका चक्कर लगाते रहे थे। इस प्रकार एक और आदमी था, जो उपवासके प्रथम दिन आदमन घजनका डंबेल अपने कंधे तक भी न उठा सकता था, पर इसीस दिनोंतक उपवास करनेके उपरान्त उसने वही डंबेल सिरसे ऊपर उतनी ऊँचाई तक उठाया था, जितनी ऊँचाई तक कि उसका हाथ उठ सकता था।

मस्तिष्क और उपवास

कुछ लोगोंको यह शका हो सकती है कि उपवास-कालमें मस्तिष्कका हास सम्भावित है, पर यह बात भी बिल्कुल व्यर्थ है। डा० एडवर्ड हूकर डेवों जो उपवास चिकित्साके आविष्कर्ता और सबसे बड़े पक्षपाती है, कहते हैं कि उपवाससे मानसिक बल कभी क्षीण नहीं होता। उनके मतसे मस्तिष्कका पोषण जिन पदार्थोंसे होता है वे पदार्थ स्वयं मस्तिष्कमें ही उपस्थित रहते हैं, शरीरके और किसी भागसे मस्तिष्क तक पोषक द्रव्य पहुँचानेकी आवश्यकता नहीं होती। उसका पोषण बिना अन्नके ही आपसे आप होता है, और वह अपना काम बराबर करता है। उपवास कालमें प्रायः बहुतसे लोग अपना नित्यका लिखने पढ़ने आदिका काम करते हुए देखे गये हैं। मनुष्यके शरीरको यदि तरह तरहकी कलोंका समूह मान लिया जाय, तो मस्तिष्क उन कलोंको चलानेवाला प्रधान इजिन ठहर सकता है। जीवनकी सारी शक्तियोंका उद्गम मस्तिष्क ही है। रोग या निराहारके कारण उसके कार्यमें किसी प्रकारका व्यतिक्रम नहीं हो सकता। मस्तिष्क जिस समय काम करते करते थक जाता है, उस समय उसकी गई हुई शक्ति आराम करनेसे ही छूटती है, चौकेमें जा बैठनेसे नहीं। रातभर आराम करनेके कारण मस्तिष्ककी और फलतः सारे शरीरकी गई हुई शक्तियाँ छूट आती हैं और प्रातःकाल मनुष्य कठिनसे कठिन मानसिक या शारीरिक परिश्रम करनेके योग्य हो जाता है। परीक्षा और अनुभवसे यह भी सिद्ध हुआ है कि प्रातःकाल जल पान न करनेवाले लोग जल-पान करनेवालोंकी अपेक्षा अधिक और रातकी भोजन न करनेवाले लोग भोजन करनेवाले लोगोंकी अपेक्षा अधिक और भारी काम करनेमें समर्थ होते हैं। इसका मुख्य कारण यही है कि पेटसे व्यर्थ और अनावश्यक काम न लेनेके कारण मनुष्यकी बहुत सी शक्ति व्यर्थ नष्ट होनेसे बच रहती है। स्त्रियों और प्वाणों आदिमें

कठिन परिश्रम करनेवाले लोगोंके अनुभवसे चुकी है।

यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो मस्तिष्क और उदर दाएँ एक दूसरेके विरोधी हैं। यदि पेटमें थोड़ासा भी भोजन हो मस्तिष्कसे अधिक काम लिया जाय तो पाचन क्रियामें घड़ी बाध पड़ती है। इसी प्रकार यदि पेट सूख भरा हो तो मस्तिष्कसे काम नहीं लिया जा सकता। ये दोनों ही काम परस्पर एक-दूसरेके लिए वैसे ही बाधक हैं जैसे नींद आनेमें शोर आर भोजनके कुछ समय बाद मस्तिष्कसे कोई काम नहीं लेना चाहिये और मस्तिष्कसे सबसे अच्छा काम उसी समय लिया जा सकता है, जब कि पेटको अपनी चक्की चलानेसे पुरानत मिले। अतः सिद्ध है कि उपवाससे मस्तिष्कके कामोंमें कोई बाधा नहीं पड़ती बल्कि उलटे और उसमें सहायता मिलती है।

उपवास-कालमें शरीरकी दशा

जिस उपवासके गुण इस पुस्तकमें बतलाये गये हैं उनकेवल जलको छोड़कर बाकी और सब प्रकारके सा पदार्थ छोड़ देनेकी आवश्यकता होती है। जिस दिनसे आप उपवास करना चाहें उसी दिनसे आप भोजन आदि छोड़ सकते और तब आपका उपवास आरम्भ हो जायगा। उपवासके पहले एक दो अथवा अधिकसे अधिक तीन दिन बहुत घड़े ही कष्ट पड़ते हैं और उन दिनोंका उतने कष्टसे थितना बहुत ही स्वाभाविक भी है। प्रत्येक पुराना अभ्यास छोड़ने और नया अभ्यास करनेमें चाहिये वह नया अभ्यास कितना ही प्राकृतिक, सहज और लाभदायक क्यों न हो सभी मनुष्योंको थोड़ा बहुत कष्ट अवश्य होता है। अपने शरीरको नये अभ्यासधारी परिस्थिति तक ले जाने और उसके अनुकूल बनानेमें कुछ परिश्रम अवश्य करना

पड़ता है। जो लोग उपवासचिकित्सालयमें अपनी चिकित्सा करा-
नेके लिए जाते हैं, आरम्भके दिनोंमें उनमेंसे बहुतोंकी दशा बहुत
सराप हो जाती है, उनकी आँखोंके सामने अंधेरा आ जाता है,
सिरमें चक्कर आने लगते हैं, वै होती है और उन्हें यह जान
पड़ता है कि हमारा शरीर एकदम खाली हो गया है। इसके
अतिरिक्त और भी कई तरहके ऐसे लक्षण दिखाई पड़ते हैं जिनसे
उनकी थकलता और कष्टकी चरम सीमा सी मालूम होने लगती
है। पर ये सब लक्षण दो या तीन दिनसे अधिक नहीं ठहरते।
उनकी असाधारण, पर केवल अभ्यासके कारण लगनेवाली और
कृत्रिम भूख नष्ट हो जाती है और भोजनसे उनकी रुचि स्वयं
ही हट जाती है। जो मनुष्य कष्टके ये दो तीन दिन धिता
देता है उसे स्वास्थ्य और बलके राजपथपर पहुँचा हुआ ही
समझिए।

तीसरे या चौथे दिन भोजनसे जिसकी अरुचि हो जाती है उसकी
दशा प्रायः वैसी ही हो जाती है जैसी दो तीन दिन दुम्बार आने
और छूट जाने पर होती है। जीभका स्वाद बिगड़ जाता है और
उसपर कुछ पीलापन आ जाता है। इन चिह्नोंको बहुत ही शुभ
समझना चाहिए, क्योंकि इनसे सिद्ध होता है कि शरीरका
विकार कितनी जल्दी जल्दी बाहर निकल रहा है। इसके बाद ही
ये चिह्न प्रकट होने लगते हैं, जिनसे सिद्ध होता है कि शरीरके
सारे विकार प्रायः बाहर निकल चुके हैं। साँस अधिक सरल-
तासे और गहरी चलने लगती है और फेफड़े अपना काम उत्तम
ताने करने लगते हैं। पर इस अवसरपर यह बात भूल न जानी
चाहिए कि बहुधा उपवास करनेवालोंके लक्षण एक दूसरेसे
भिन्न हुआ करते हैं, और सब लोगोंमें समान रूपसे पाई जानेवाली
बातें बहुत ही कम होती हैं। यदि एक ही मनुष्य दो बार अधिक
दिनोंतक उपवास करे तो उसके दोनों बारके लक्षण एक दूसरेसे
बहुत भिन्न होंगे, पर इसमें सन्देह नहीं कि सब प्रकारके लक्षणों
आले उपवासोंका फल निश्चयात्मक और एकसा स्वास्थ्यप्रद होता

है। सबके परिणामस्वरूप शरीरके सारे विकार, दोष, विष और रोग आदि बाहर निकल जाते हैं और मनुष्यके शरीरमें बल और सुखपर तेज आ जाता है। सभी उपवास करनेवालोंको अन्तमें स्वाभाविक भूख लगती है और दिनपर दिन उनका शरीर मजिष्ट बलिष्ठ और सुखी होने लगता है।

उपवासके आरम्भमें सिर-दर्द, चकर आदि तरह तरहके कष्टोंका मुख्य कारण यही है कि हमारा शरीर भीतरी मल और विकार बाहर निकालनेका प्रयत्न करता है। उस दशामें यदि गुदाके मार्गसे गरम पानीका एनिमा लिया जाय और पेट तथा कमरे ऊपरी भागमें हल्का सेंक किया जाय तो पेटमेंसे मल और विकारके बाहर निकलनेमें और भी सुभीता हो जाता है और कष्टोंसे छुटकारा हो जाता है। उपवासके आरम्भमें कान तथा आँखोंमें भी पीडा होती है, पर उपवासके अन्तमें ये भाग बिल्कुल नीरोग हो जाते हैं। तरह तरहके इन कष्टोंसे जो केवल आरम्भमें ही और वह भी शरीरकी सन्तुष्टिके लिए ही होते हैं, कभी घबराना न चाहिए। उस दशामें हमारे शरीरके प्रत्येक अंग और प्रत्येक शक्तिको विकार और रोग आदि शत्रुओंके साथ उसी प्रकार अपना सारा बल लगाकर लड़ना पड़ता है जिस प्रकार जानवर आ वनजन्तुके समय किसी मनुष्यको अपने शत्रुके साथ अथवा अकेले जंगलमें किसी जंगली जानवरके साथ लड़ना पड़ता है। ज्यों ज्यों कष्ट बढ़ते जायें त्यों त्यों यही समझना चाहिए कि विकारोंका नाश हो रहा है और उनका अन्त समीप ही है। विकारोंका नाश होते ही कष्टोंका भी अन्त हो जाता है और मनुष्यकी दशा आपसे आप सुधरने लगती है।

कुछ अवस्थाओंमें उपवास करनेवालोंके शरीरसे बहुत ही पक्का पसीना निकलता है। यह भी शरीरसे विकारके बाहर निकलनेका बहुत बड़ा लक्षण है। कुछ लोगोंकी जीभका स्वाद उपवासके चौथे या पाँचवें दिन केतना बिनाह जाता है और उन

इशामें यदि उन्हें घमन आवे तो कुछ आश्चर्य नहीं। किसी किसी उपवास करनेवालेका मुँह बहुत खट्टा हो जाता है और उसमेंसे बहुत लार बहती है। कभी कभी उसकी जीभ और होंठोंपर छाले भी पड़ जाते हैं। बहुत अधिक मिठाइयाँ खानेवालों और पित्तके दोषवालोंको अपेक्षाकृत कुछ अधिक कष्ट होता है। कुछ उपवास करनेवालोंको अठवारों तक के होती रहती है। इसी प्रकारके और भी अनेक कष्ट होते रहते हैं। कष्टोंकी इस असमानताका मुख्य कारण यह है कि प्रत्येक मनुष्यके शरीरकी भीतरी अवस्था एक दूसरेसे बहुत ही भिन्न होती है और प्रत्येक शरीरमें एक विलक्षण प्रकारका विकार होता है। अपनी स्थिति और सुविधाके अनुसार शरीर उन विकारोंको जिस मार्गसे और जिस प्रकार सरल-तापूर्वक निकाल सकता है, वह उसी मार्गसे और उसी प्रकार उन्हें बाहर निकालता है। जिस मनुष्यके शरीरमें जितना अधिक विकार होता है, उपवास-कालमें उसे उतना ही अधिक कष्ट होता है और जिसे जितना अधिक कष्ट होता है, उपवासकी समाप्ति पर वह उतना ही अधिक नीरोग और स्वस्थ हो जाता है।

उपवास-सम्बन्धी अनुभव

उपवास-कालमें शरीरकी जो दशा होती है, उसका सबसे अच्छा पता उन लोगोंके लिखित अनुभवोंसे हो सकता है, जो प्रसिद्ध उपवासकरियोंने लिख रखे हैं। यद्यपि इस प्रकारके लिखित अनुभव सख्यामें बहुत अधिक और विस्तृत हैं तथापि उनमेंसे कुछ चुने हुए अनुभवोंका सारांश यहाँपर दे देना बहुत ही उपयुक्त और आवश्यक जान पड़ता है। सबसे पहले डाक्टर बरनर मैकफेडनके निजके अनुभवको ही लीजिए जो प्राकृतिक चिकित्साके बड़े अच्छे विद्वान् हैं, जिन्होंने कई प्राकृतिक चिकित्सालय खोलकर हजारों रोगियोंको अच्छा किया है और जिनके बनाये हुए तात्सम्बन्धी बीसियों अच्छे अच्छे प्रयोग और

चिदम्बकोशके पाँच खंडोंका आश्चर्यजनक प्रचार हुआ है। रामकहावी आपके मुहँसे ही सुनी जानेके योग्य है; अतः वा आपके शब्दोंमें ही यहाँपर दी जाती है। आप कहते हैं —

“ मुझे पहले न्यूमोनियाके सिवा और भी कई छोट मोटे रोग थे। उस वक़्त तक उपवासचिकित्साके सम्बन्धमें कई ग्रन्थ प्रकाशित हो चुके थे पर मैंने फिर उन्हें पढ़े ही अपने लिए चिकित्साके सिद्धान्त स्वयं स्थिर किये। ये सिद्धान्त मुझे इतने शुणकारी प्रतीत हुए हैं कि गत पन्द्रह वर्षोंसे मैंने इनके सिवा दूसरे चिकित्सा-सिद्धान्तोंका ग्रहण हा नहीं किया। पहले मैं चार दिनतकके उपवास किया करता था और उस बीचमें भी कभी कभी एकाध सेब या और कोई फल खा लेता था। इसके बाद मैंने बिना किसी प्रकारके भोजनके एक सप्ताहतकर रहना निश्चय किया। उपवासके पहले दिन मैं तौलमें षड् सेर और दूसरे दिन दो सेर घट गया। इसी प्रकार मेरा शरीर तौलमें घटने लगा, पर साथ ही उस घटनेका मान भा घटता जाता था। महाँतके कि सातवें दिन मैं तौलमें केवल आध सेर घटा। सब मिलाकर सात दिनोंमें मेरा शरीर साठे सात सेर घट गया था।

“ और लोग तौलमें इससे अधिक घट सकते हैं, पर मरे कम, घटनेका मुख्य कारण यह था कि मैं नित्य खूब व्यायाम करता था। मैं रोज़ दस मीलका चक्कर लगाया करता था। इस बीचमें उपवासके केवल दूसरे दिन मुझे सबसे अधिक दुर्बलता मालूम हुई थी। मैं सबसे उठत ही टहलने चला जाता था। आरम्भमें मुझे कुछ दुर्बलता मालूम होती थी, पर दो एक मील चलनेके बाद वह दुर्बलता न रह जाती थी। किसी स्थानपर थोड़ी देर तक बैठ जानेके उपरान्त उठनेके समय भी मुझे कुछ अधिक घबराहट रही। मैं अपने नित्यके काम वगैरह और नियम पूर्वक किया करता था। मानसिक परिश्रम करनेमें मुझ और दिनोंकी अपेक्षा कम कष्ट होता था और मेरा मस्तिष्क बिलकुल स्वच्छ जान पड़ता था। पेटमें जो थोड़ी बहुत गटबडी होती थी वह बहुतसा ठंडा पानी पीनेसे शान्त हो जाती थी। उपवासके छठे और सातवें दिन बड़े ही आरामसे बीते थे। यद्यपि मैं समझता था कि थोड़े प्रयत्नसे ही मैं और तीन चार सप्ताह तक उपवास कर सकता हूँ, तथापि उद्देश्य पूरा हो जानेके कारण मैंने वैसा करनेकी आवश्यकता न समझी। शीघ्र ही मेरी इच्छा कुछ खानेकी हुई थी। सामान्यतः इस प्रकारकी मूलसे बचनेके लिए माफ़े किसी दूसरी तरफ़ सगा देनेसे बहुत काम होता है। पर उस दिन मुझे

ई काम न था, दा चार दास्तोंसे बातचीत करनेके बाद भा समय बच ही गया । अधिक जार कर रही थी, इसलिए मैं किसी भोजनागारम जानेके विचारसे द पडा । कुछ दूर चलनेके बाद मेरी प्रवृत्ति बदल गई और मैं भोजनागारमें नेके बदले पासकी एक व्यायामशालामें चला गया और आध घंटे तक मैंने वहाँ म कसरत की । उस समय उपवास छानकी मेरी इच्छा एकदम जाती रही । द्य ही उन दिनों मरा चेहरा बहुत उत्तर गया था और आँखें बहुत घँस गई । पर सातवें दिन मेरे शरीरमें आश्चर्यजनक बल आ गया था । उपवासके द्यम सा मैं केवल पचास पाउंडका वज़न ही उठाता था, पर उसके आन्तम दिन पहल साठ, तब सत्तर और अन्तमें सौ पाउंडतकका वज़न उठा लिया । उसी नसे मैंने निश्चय कर लिया कि यह समझना बड़ी भारी भूल है कि उपवास कर- शरीरकी सारी शक्ति नष्ट हो जाती है । ”

मिस हाल नामकी एक महिलाको एक बार लफ़्वा मार गया । जब अनेक प्रकारके औषधोपचारसे उनका रोग अच्छा हो हुआ तब अन्तमें उन्होंने चालीस दिनोंतक उपवास किया; तसे उनका शरीर एकदम नीरोग हो गया । अपने उपवासके लघुधर्म वे लिखती हैं —

“ उपवासके चालीस दिन बितानमें मुझ बहुत अधिक कठिनता नहीं हुई । बर कभी मुझे अधिक भूत मालूम होती थी तब उसे शांत करनेके लिए मैं केवल नी नी पी लेती थी । आरम्भमें मेरे मित्र, सम्यग्धी और शुभचिन्तक मुझसे भाज के लिए बहुत आप्रद किया करते थे पर मुझ स्वभावतः बिना भाजनके रहना अधिक उत्तम और सुखप्रद जान पड़ता था, इसलिए मैं उन लोगोंको साफ दपाय द दिया करती थी ।

“ उपवास काक्रम म नित्य एक आकटरके आकिसम छ घंटे तक काम किया रती थी और नित्य बहुत दूर तक पैदल बसा करती थी । उपवासके पौध दनसे मैं उतनी तेजीसे चलने लगी कि जितनी तेजीसे पहले भनी नहीं चल रती थी । पहले बीस दिनोंमें ही मेरे शरीरमें बहुत कुछ शक्ति और पुरती आ री थी । उन्ही दिनों मुझे आयोग्यताका वास्तविक मुख मिलने लगा और शरीरमें केही प्रकारकी व्याधि न रह जानेके कारण मैं बिल्कुल निश्चित हो गई थी ।

“ मेरे शरीरका मांस धीरे धीरे बहुत कम होता जाता था और कुछ सरदी सी मालूम होती थी। मैं समझती हूँ कि यदि मैं जाहेके दिनोंमें करती तो सरदीके कारण मुझे और भी कठिनता होती। उपवास-कालमें मुझे यथा लाभ यह हुआ कि मेरी विचार-शक्ति बहुत बढ़ गई थी। उपवासके दो दिन बीत जानेके बाद भोजन करनेके लिए मेरे मित्रोंका आमह और भी रुक गया, क्योंकि उन दिनों मैं देखनेमें बहुत ही दुर्बल जान पड़ती थी। पर मैंने औरसे एकदम निश्चिन्त थी और मुझे भोजनकी कोढ़ आवश्यकता जान न पड़ी थी। कभी कभी मेरी इच्छाके विरुद्ध भी मेरी आँखें अपने संगती थीं। मुझे चक्कर सा मालूम होता था। मुझे नाद बहुत अधिक आती थी और सन्ध्याके घात बजे ही विस्तरपर जाकर पड़ जाती थी। उस समय मुझे अधिक थकावट मालूम होती थी।

“ उपवासके अठ्ठाइसवें दिन मुझे विशेष कष्ट हुआ था। मेरा बायाँ हाथ निरलकड़ा मार गया था, अपेक्षाकृत बहुत अधिक सूख गया था और मुझे उसमें चिन्ताने का घेरा था। उस समय यह बात मेरी समझमें न आई थी कि प्रभु मेरे हाथके रोगका नाश कर रही है।

“ उन्तालीसवें दिन कान्ठरने मेरी जीमकी परीक्षा की। उस दिन उसे मेरा शरीर बहुत ही स्वस्थ दशामें जान पड़ा। उस दिन उन्होंने कह दिया कि अब मैं भूखे रहनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। चालीसकी संख्या पूरी करनेके विचार और एक दिन मैंने भोजन नहीं किया। उस अन्तिम दिन मैं बड़े ही आनन्द रही और मैंने नित्यकी अपेक्षा कहीं अधिक काम किया। इन चालीस दिनोंमें तौलमें प्रायः सत्ताइस पाउंड बढ़ गई थी।

“ इक्तालीसवें दिन मैंने आधा सन्तरा खाया पर वह आधा सन्तरा भी मुझे जबरदस्ती खाना पड़ा था। क्योंकि उस समय मुझे तनिक भी भूख न थी। सन्तरामें भी मुझे कोई स्वाद न आता था। उसके दूसरे दिनसे मुझे भूख अपने लम्बी और मैंने दो-दो घंटेके बाद आधा आधा सन्तरा खाना आरम्भ किया। इस प्रकार धीरे धीरे मेरी भूख बढ़ती गई। उपवास-कालके बीतनेके सत्ताइस बाद मैं इच्छानुसार सब चीजें खावेक योग्य हो गई। उसके पेश करने बहुत ही मीठसे है और मेरे मित्र हाथकी लकड़ा मार गया। वह उसमें यत्ने अपेक्षा अधिक बल आ गया है।”

। प्रायः तीस वर्षसे अधिक हुए कि डाक्टर हेनरी एस० टैनरने एक बार चालीस दिनों तक उपवास किया था। आपने अपने उपवासके आरम्भिक पन्द्रह दिनों तक जल भी नहीं पीया था। उपवास चिकित्सकोंका मत है कि भोजनके बिना तो मनुष्य जीवित रह सकता है, पर जलके बिना उसके प्राण नहीं बच सकते। डाक्टर टैनरने अपने निजके अनुभवसे इस सिद्धान्तको भी यथु-से अशोंमें खडित कर दिया। पर इसमें सन्देह नहीं कि जिस दिनसे उन्होंने पानी पीना आरम्भ किया था उस दिनसे उनका जल बराबर बढ़ने लगा था। पहले ही जिस समय उन्होंने जल पीया था, एक समाचारपत्रके सहायदाताके साथ उन्होंने दौड़-की शर्त लगाई थी। सहायदाता समझता था कि इतने दिनों का निराहार रहनेके कारण डाक्टर महाशयमें दौड़नेकी कौन-ही चलेकी भी शक्ति न होगी। इस तथा और भी कई कार-णोंसे डा० टैनरके उपवासकी यूरोप और अमेरिकामें खूब चर्चा फैली थी। उपवास समाप्त करनेके कुछ दिनों बाद डाक्टर टैनर रक्तान्तवास करनेके लिए किसी जगलमें चले गये थे। समाचार-पत्रोंमें उनकी मृत्युका झूठा समाचार छप गया था। पर हालमें डाक्टर मैकफेडवने उनके पास एक पत्र भेजकर उनसे प्रार्थना की थी कि वे उपवासके सम्बन्धमें अपना कुछ अनुभव लिख भेजें। उन्होंने यह प्रार्थना स्वीकार करके उपवासके बहुतसे लाभ भी लिख भेजे थे। बहुत बूढ़ हो जाने पर भी वे अब तक बड़े ही दृढ़ पुष्ट और नीरोगी हैं।

अमेरिकाके सुप्रसिद्ध लेखक मार्क ट्वेनने जो एक बार भारत भी हो गये हैं, उपवासके सभी गुणोंको मुककण्टसे स्वीकार किया है। उन्हें जब कभी रुकाम या मुखार होता था तभी वे तुरन्त उप-वास करते थे। उपवास चिकित्सासम्बन्धी उनका लिखा हुआ "At the Appetite Cure" नामक एक बहुत अच्छा ग्रन्थ भी है, जिसमें यह बतलाया गया है कि जब तक खूब भूख न लगे तब तक कभी भोजन न करना चाहिए। अमेरिकाके अष्टन सिंक्

लेबर नामक सुप्रसिद्ध लेखकने उपवाससे बहुत कुछ लाभ दे और यथासाध्य उसका समर्थन करके लोगोंको उसके गुण बतलाये हैं।

सबसे अधिक लघा उपवास रिचर्ड फॉसेल नामक प्रक्रिया था। इसने नब्बे दिनों तक किसी प्रकारका नहीं किया था। फॉसेलको भीषण रूपसे जलोदर रोग हो था और उसके पैरों तकमें बहुत सूजन आ गई थी। इस कारण उसका शरीर तौलमें लगभग पाँच मन हो गया था। एक होटलका मालिक था; पर शरीरके बहुत अधिक भारी शोरी हो जानेके कारण वह चलने फिरनेमें नितान्त गया था। जब वह सब प्रकारके औषधोपचारसे पकड़म हो गया तब उसने उपवासकी शरण ली। एक घाट उपवास नेके उपरान्त वह अच्छा हो गया था; पर उपवासके अन्तमें उस भोजन करनेमें कई भारी भूलें कीं, जिससे वह फिर बीमार गया। उस समय उसका शरीर तौलमें घटकर प्रायः पौने मन रह गया था। दूसरी बार उसने नब्बे दिनों तक उपवास किया। उसके ये दोनों उपवास डा० मैफफेडनकी देख रेखमें थे। इतने अधिक दिनोंका उपवास शायद ही और किसीने आतक किया हो। अपने उपवासकालका अधिकांश उसने या काम करनेमें और या व्यायाम करनेमें ही बिताया था। इस उपवासके आरम्भिक चालीस दिनों तक वह नित्य पन्द्रह मील पैदल चला करता था और इसके अतिरिक्त बहुत कुछ कसर भी करता था। भूखके कारण उसे केवल पहले सप्ताहमें ही कुछ अधिक कठिनता और घबैली हुई थी, इसके बाद उसे कभी को कष्ट नहीं हुआ। इसके बाद उसे फिर कभी भूख लगी ही नहीं। उपवास-कालमें वह नित्य पाँच छः बड़े बड़े गिलास पानीके पीठ था और कभी कभी उनमें दो चार बूँद नीबूका रस भी छोड़ देता था। उपवास समाप्त करनेके उपरान्त भी तीन चार दिन तक

इसके पेटमें किसी प्रकारका भोजन न ठहरता था। इसके बाद धीरे धीरे उसे भोजन पचने लगा और उसका शरीर बिलकुल रोग और आगेसे बहुत हल्का हो गया।

इस अवसरपर हम दो एक ऐसे उदाहरण भी दे देना चाहते हैं, जिनसे यद्यपि उपवासके दैनिक क्रम आदिका तो पता नहीं चलता, पर उसकी सर्वश्रेष्ठ उपयोगिताका पता अवश्य लगता है। सन् १९०३ ई० में अमेरिकामें एक मनुष्यको अचानक एक रेघाल्वरके छूट जानेसे गोली लग गई और वह गोली उसके गुरदे, जिगर और दाहिने फेफड़ेको चीरती तथा पाँच पसलियाँ तोड़ती हुई निकल गई। घटे घटे डाक्टरोंने उसे देनकर कहा दिया था कि यह किसी प्रकार नहीं घब सकता और थोड़ी ही देरमें मर जायगा। पर यह मनुष्य उपवास चिकित्साका पक्षपाती था, इसलिए उसने दस दिनों तक बिलकुल कुछ न खाया। इस बीचमें प्रकृति को उसे चंगा करनेका समय मिल गया और वह एक मासके उपरान्त घटे आनन्दसे चलने फिरनेके योग्य हो गया। इसी प्रकार एक और आदमीको रेलमें घुटना दब जानेके कारण बहुत घड़ी चोट आ गई थी। डाक्टरोंने महीनों उसके शरीरमें पिचकारियोंसे अफीम तथा दूसरे मादक द्रव्य पहुँचाये, घराघर बिस्की और दूधका सेवन कराया और पसेणियों दवाइयाँ उसके पेटमें उतार दीं। पर किसीसे कुछ भी फल न हुआ और यह मनुष्य होलमें पैतालीस सेर घट गया। अन्तमें डाक्टरोंने निराश होकर उसकी चिकित्सा छोड़ दी और तब यह उपवास चिकित्सकोंके पाले पड़ा। पाँच मास तक बिना किसी प्रकारके अन्नके रहकर अन्तमें यह मनुष्य सब प्रकारसे नीराग और हटा कटा हो गया।

इसी प्रकार और भी सेकड़ों हजारों ऐसे आदमियोंके वर्णन दिये जा सकते हैं जो चालीस चालीस और पचास पचास दिनों-तक उपवास करके अर्जाई, धयासीर, गरमी, कण्ठमाला, ताप-तिष्ठी आदि सब तरहके रोगोंसे मुक्त हो गये हैं। यदि उन सबके

विवरण संप्रदाय किये जायें तो एक बहुत बड़ा पोथा हो सकता है। अंगरेजीमें यह पोथा प्रायः तीन हजार पृष्ठोंमें मौजूद भी है, हजारों रोगियोंके विवरणके अतिरिक्त सैकड़ों ऐसे रोगियोंके भी हैं, जिन्हें बड़े बड़े डाक्टरोंने जवाब दे दिया था और जिनकेवल उपवासकी सहायतासे ही बिल्कुल चगे और मीरोग हो गये हैं।

उपवास-कालमें भयके विह्वल

साधारणतः उपवास-कालमें किसी प्रकारका भय करनेवाला कोई आवश्यकता नहीं है। डा० मैफफेडन जोर देकर यह बात कहते हैं कि मेरे हजारों रोगियोंमेंसे जिन्हें मैंने लम्बे समय तक उपवास कराये, एक भी नहीं मरा, और प्रायः प्रत्येक दशाने उपवाससे सदा लाभ ही हुआ, हानि कभी नहीं हुई। तथापि मैं श्लेष्म बहुत अधिक रोगी, दुर्बल या असमर्थ हो गये हों उन्हें कभी कुछ चिह्नोंका सामना करनेके लिए तैयार रहना चाहिए।

उपवास-कालमें कभी तो रोगीकी नाड़ी बहुत तेज चलने लगती है और कभी बहुत धीमी। यदि साधारणतः नाड़ी एक मिनटमें ६० से ९० बार तक चलती हो तब तो किसी प्रकारकी चिन्ताकी आवश्यकता नहीं है; पर यदि वह इससे कम या अधिक चले और उपवास करनेवाला किसी योग्य डाक्टरकी देख रेखमें न रहकर स्वयं ही उपवास करता हो तो आवश्यकता पड़ने पर वह अपना उपवास छोड़ भी सकता है।

उपवास कालमें यह विश्वास मनसे एकदम निकाल देना चाहिए कि बिना भोजनके मनुष्यका शरीर चल ही नहीं सकता। इस विश्वासके कारण कभी कभी बहुत हानि हो जाती है। उपवास कालमें बहुत लोगोंका जी घुटने लगता है और उन्हें बेहोशी माने

* परीक्षामें नाड़ीसम्बन्धी कुछ नये अनुभव लिखे गये हैं, उन्हें भी पढ़िए।

जाती है। बहुतसे अशोमें इसका मुख्य कारण उक्त मिथ्या विश्वास ही हुआ करता है। दुर्बल हृदयके लोगोंपर इस विश्वा-
सका और भी बुरा प्रभाव पड़ता है। उस बुरे प्रभावसे घबनेके
लए उपवास कालमें इस यातकी बहुत बड़ी आवश्यकता है कि
जिस प्रकारसे सन्तुष्ट और शान्त रहे, उसमें किसी प्रकारकी
द्विगता या चिन्ता न हो। उपवासकालमें जिस रोगीका मन इस
स्थितिमें रहता है, उसे उपवाससे बहुत अधिक लाभ पहुँचता है
और यह बहुत शीघ्र मीरोग हो जाता है।

उपवास-कालमें यद्यपि शरीर बहुत दुर्बल और कृश हो जाता
है, तथापि इससे भयभीत होनेका कोई कारण नहीं है। यहूधा यह
बुद्धि उन्हीं विषयोंके कारण होती है जो रोगीके रक्तमें मिले हुए
होते हैं। यदि कसरत करने और खूब घूमने, फिरने या टहलनेसे
भी यह दुर्बलता कम न हो और रोगीके हृदयमें विस्तरपर पड़े
होनेकी नीयत आ जाय, तो उस दशामें भी उपवास छोड़ देना ही
निर्बन्धेष्ट है। यद्यपि वास्तवमें यह निर्यलता कोई विशेष या
महारी हानि नहीं पहुँचा सकती, तो भी यदि रोगी किसी
रोग्य डाक्टरकी देख रेखमें न हो तो उपवास छोड़ देना ही बुद्धि-
मत्ता है।

डा० मैकफेडनके चिकित्सालयमें बहुतसे ऐसे रोगी भी पहुँच
चुके हैं, जिनकी इच्छाशक्ति बहुत प्रबल थी। उन लोगोंने केवल
अपनी इच्छाके कारण ही आवश्यकतासे अधिक दिनोंतक उपवास
किया था। उनमेंसे अधिकांशको उपवाससे लाभके बदले हानि
ही हुई थी। यह पदले ही बतलाया जा चुका है कि उपवास-
कालमें पदले शरीरके अनावश्यक और फाल्गु पदार्थ हमारी
मेटाबॉलिज्मकी नजर होते हैं और तदुपरान्त शरीरके आवश्यक
पदार्थोंकी चारों आती है। इसलिये कदापि यह दशा न मानें
जोनी चाहिए जिसमें आवश्यक पदार्थोंका नाश आरम्भ होता है।
इसकी एक बहुत अच्छी पहचान भी है। जब तक मनुष्य मालोंके
बगैर लगाने और खूब कसरत करनेके योग्य रहे—उसके शरीरका

यल बराबर घना रहे-तब तक उपवास जारी रखना चाहिए जब शरीरका यल घटने लगे तब तुरन्त उपवास चाहिए। दूसरी बात यह है कि बहुत लम्बे उपवासके बाद आरम्भ करनेमें भी धड़ी सावधानीकी आवश्यकता होती उपवास जितने ही अधिक दिनोंका हो, उसके छोड़ने पर भी उतनी ही अल्प मात्रामें होना चाहिए। उपवास किस छोड़ना चाहिए, इस विषयमें अधिक बातें आगे चलकर जायेंगी। पिछले पृष्ठोंमें पाठक मिस हालका विवरण पढ़ेंगे जिन्होंने चालीस दिनोंतक उपवास करके लकवेसे छुट पाया था। मिस हालने उपवास छोड़नेके बाद अपना भोजन सन्तरेसे आरम्भ किया था। पर उनका पक्काशय उतना पचानेमें भी समर्थ न था, इसलिए उन्हें कुछ समय तक उठाना पड़ा था। मि० मैफेडनने उनकी दशा देखकर भिद्धान्त निकाला था कि उन्हें अथवा उनके समान लगे उप करनेवाले दूसरे रोगियोंको जिनका पक्काशय बहुत अदृशाम न हो-आधे सन्तरेसे नहीं बल्कि आधे सन्तरेके रस में भोजन आरम्भ करना चाहिए। उचित समय तक उपवास नेसे कभी कोई हानि नहीं होती; हानि उसी समय होती है उपवास छोड़नेके समय भोजनका उचित ध्यान न रखना और उसमें किसी प्रकारका व्यतिश्रम हो। उपवास-कालमें भयका कोई चिह्न हो तो पल्लोपैथिक या होमियोपैथिक चिकित्सा करनेवाले डाक्टरोंस सलाह लेनेकी अपेक्षा स्वयं अपनी पूर्ण काम लेना ही अधिक उत्तम है। स्वयं हमारी प्रवृत्ति ही हम सबसे धड़ी रक्षक और शुभचिन्तक है। बहुधा वही हमें समझ हमारा कर्तव्य बतलाती रहेगी। भयके अधिक चिह्न उसी वर उत्पन्न होंगे जब कि उपवास अधिक दिनोंतक किया जायगा। साधारणतः कभी अधिक दिनोंका उपवास न करना चाहिए सब प्रकारके भयके चिह्नोंसे बचनेका सर्वोत्तम उपाय यह है मनुष्य उसका आरम्भ बहुत थोड़ेसे करे। यदि मनुष्यका श

साधारणतः स्वस्थ रहता हो पर उसके अन्दर कोई रोग हो, तो उसे उचित है कि पहले महीने वह एक या दो दिन तक उपवास करे। तीन चार महीने तक इसी प्रकार उपवास करनेके उपरान्त वह तीन चार दिनोंतक उपवास करे। इस प्रकार साल दो साल बाद वह आठ दस दिन तकका उपवास करनेके योग्य हो जायगा। उस दशामें किसी प्रकारके भयके चिह्नोंके उत्पन्न होनेका कोई कारण न रह जायगा। यह तो हुई साधारणतः स्वस्थ और नरोग मनुष्योंकी बात। पर यदि मनुष्यको अचानक कोई भारी रोग आ घेरे, तो केवल उस रोगके कारण ही वह आठ दस दिनोंतक निराहार रह सकता है और उसके शरीरमें भयका कोई चिह्न दिखालाई नहीं दे सकता।

अच्छे उपवासका लक्षण यह है कि मनुष्यका मन बहुत ही स्वच्छ और सन्तुष्ट रहे, उसमें किसी प्रकारकी घबराहट या घबैली आदि न हो। यदि मनमें प्रसन्नताके बदले घबराहट या घबैली हो और इच्छा-शक्ति निर्यल पड़ती जाय, तो उपवास कालमें बहुत सावधानीसे रहना चाहिए और यदि उस प्रकार रह सकता असम्भव हो और किसी योग्य उपवास चिकित्सककी सम्मति भी न मिल सकती हो तो उपवास छोड़ देना ही उत्तम है।

नींद और प्यास

जो लोग उपवास करते हैं उन्हें प्रायः नींद बहुत कम आती है। बहुत धीमे जान पड़ता है कि सारे शरीर के अंग तन्तुओंमें तनाव आ गया है या खिंचावानी हो रही है। मनुष्यको निद्रा उसी समय आती है जब कि उसका सारा शरीर सब प्रकारके तनावसे छुटकारा पा जाय और आराममें हो। पर ज्ञान तन्तुओंके व्यतिक्रमके कारण शरीरको आराम नहीं मिलता

और फलतः मनुष्यको नींद भी नहीं आती। ऐसी अवस्थामें मनुष्यको उचित है कि वह जल पीए। जल ठंडा हो या गरम, वह पीनेवालेकी इच्छा और मुँहके स्वादपर निर्भर है। यदि उस पीनेसे कुछ लाभ न हो तो उचित और आवश्यक जान पड़नेपर गरम पानीसे नहा लेना चाहिए। नहानेसे उस समयके शारीरिक कष्ट दूर हो जायेंगे और शरीरको आराम मिलनेके कारण नींद आवेगी। यदि नहानेका मौका न हो तो निचोड़े हुए गीले कपड़ेकी तहें लगाकर और उसे किसी तैलियं आदिमें इस प्रकार लपेटकर कि उसका पानी बिछोनेपर न पड़े, छाती, पेट और जाँघ पर रखना या फेरना चाहिए। उपवास-कालमें नींद आनेका मुख्य कारण यह है कि उस समय शरीरमें रक्तका संचय बहुत ही कम होता है। कभी कभी पेर थिलकुल ठंडे हो जाते और भारी कपड़ोंसे ढकनेपर उनमें आवश्यक गरमी नहीं आती। उस समय पैरोंपर या तो खूब गरम कपड़ा या कोई भारी तकिया रख लेना चाहिए। यदि उससे भी अभीष्टसिद्धि न हो तो थोटा गरम पानी रखकर और उसे कपड़ेसे लपेट कर पैरोंपर फेरना चाहिए; इससे तुरन्त पैरोंमें गरमी आ जायगी। उस समय पैरों खून खिंच आवेगा और तुरन्त नींद भी आने लगेगी। जो लोग उपवास न करते हैं वे भी नींद न आने और पेर ठंडे हो जाने समय यह उपाय कर सकते हैं। नींद न आनेके कारण बहुत तड़फझानेवाले रोगी इस उपायसे थोड़ी ही देरमें गहरी नींद सो जाते हैं।

इस अवसरपर यह बात भी भूल न जानी चाहिए कि उपवास कालमें बहुत अधिक नींद आनेकी कोई आवश्यकता भी नहीं है। उपवास-कालमें शारीरिक शक्तियोंको किसी प्रकारका भोजन नहीं पचाना पड़ता और न कोई परिश्रम ही करना पड़ता है। इसका परिणाम यह होता है कि वे शिथिल नहीं होतीं। अधिक निद्राकी आवश्यकता उसी समय होती है, जब कि सब शारीरिक शक्तियाँ शिथिल हों। साधारणतः जिन लोगोंको सात

11 घण्टों तक सोनेकी आवश्यकता होती हो, उपवास-कालमें नके लिए केवल चारसे छ घंटे तबकी निद्रा ही यथेष्ट होती है। दि उपवास-कालमें किसीको नियमित रूपसे कुछ ही कम नींद आवे, तो उसे नींद बढ़ानेके लिए किसी प्रकारका प्रयत्न न करना चाहिए। उपवास-कालमें जल अधिक परिमाणमें पीना चाहिए। दि उपवास करनेवाला स्वच्छ और यथेष्ट जल पीए तो वह प्यास-कालमें होनेवाली बहुतसी कठिनाइयोंसे बचा रहेगा। अधिक और उत्तम जल पीनेसे उसके शरीरके भीतरी भाग मानों अच्छी तरहसे धुलते रहेंगे और उनमें जो कुछ दूषित पदार्थ होंगे। सय बाहर निकलते रहेंगे। जिसकी जीम बुराय हो जाय, ह्रिका स्याद बिगड़ जाय, या साँसमें बहुत बदबू आती हो, उसके लिए तो अधिक पानी पीनेकी ओर भी विशेष आवश्यकता है। जैस मनुष्यके पाचन क्रिया करनेवाले अवयवोंको किसी प्रकारका रोजन ग्रहण और पाचन न करना पड़ता हो और जिसका शरीर बहुतसे विषों और दूषित पदार्थोंसे भरा हो उसे अवश्य ही अधिक जल पीना चाहिए; क्योंकि बहुधा विष और दूषित पदार्थ आकर टिमें ही इकट्ठे होते हैं। अधिक पानी पीनेसे ये सय विकार नष्ट तमें ही शरीरके बाहर निकल जाते हैं। यदि कभी कभी पानीमें 10 चार बूँद नींबूका रस छोड़ दिया जाय तो और भी अधिक लाभ होता है। शरीरके भीतरी अवयवोंपर विकारोंके कारण तो पपड़ियाँसी जम जाती हैं, नींबूके रससे ये सदाजमें ही अपना न्यान छोड़ देती हैं और जल उन्हें बाहर निकालनेमें सहायक होता है। इसके अतिरिक्त जल पीनेसे एक और लाभ यह भी होता है कि उपवास करनेवालेका शरीर तौलमें बहुत अधिक नहीं घटता। यदि हर एक घंटेके बाद एक गिलास स्वच्छ जल पी लिया जाय तो बहुत ही उत्तम है। यदि इतना पानी न पीया जा सके तो कमसे कम घेचेनी दोने या मूस मालूम पड़ने पर तो प्रयत्न ही ठंडा और साफ जल पी लेना चाहिए। इससे उदर और शरीरको बहुत कुछ शान्ति मिलेगी और उपवास-काल सदा-

जमें ही यिताया जा सकेगा। इस लिए उपवास करनेवालेको उचित है कि वह जहाँ तक अधिक पानी पी सके वहाँ तक पीए।

आहार-कालमें भी बहुतसे डाक्टर सम्मति दिया करते हैं कि भोजनके साथ कभी जल न पीना चाहिए। पर यह बात ठीक नहीं है। साधारणतः सब लोगोंको आर विशेषतः उपवास क चुकनेवाले लोगोंको भोजनके साथ और उसके उपरांत, यौन बीचमें भी यथेष्ट जलका व्यवहार करना चाहिए। हमारे यहाँ वैद्यकशास्त्रमें जलको अमृत कहा है और उसके विषयमें य बातलाया गया है कि उससे कभी किसी दशामें कोई हानि नहीं होती। बहुतसे डाक्टर, वैद्य और हकीम आदि ज्वर कालमें अप रोगियोंको पानी नहीं पीने देते। पर यह बड़ी भूल है। बहुत बहुत अधिक पानीने और कुछ विशेष दशाओंमें थोड़े पाना बहुत ही लाभ होता है। पर पानी न पीना मदा हानिकारक होता है। इसलिए प्रत्येक रोगी और नीरोगी, अशक्त और सशक्त सबको स्वच्छ, ताजे और मीठे जलका सूय सेवन करना चाहिए। अन्धकी अपेक्षा जलमें कहीं अधिक सजीविनी शक्ति होती है। जल सदा शरीरको लाभ हा पहुँचाता है हानि नहीं

जलके अतिरिक्त एक और पदार्थ है, उपवास-कालमें जिसका व्यवहार करनेसे बहुत कुछ लाभ होता है। वह पदार्थ है शुभ और साफ की हुई रेत। यह रेत थोड़ी थोड़ी मात्रामें उपवास कालमें फाँकी जाती है। शायद हमारे पाठक रेत फाँकनेका नाम सुनकर हँस पड़ेंगे और यह बात है भी बहुतसे अशोंमें हँसी आ योग्य ही, पर वास्तवमें रेत फाँकनेका शरीरपर बहुत ही अच्छा परिणाम होता है। रेत फाँकनेके गुणोंकी जानकारी पहले पहले योस्टन नगरके प्रो० विलियम विडसर्ने प्राप्त की थी। * उन्होंने

* अवध प्रान्तमें रेत फाँकनेकी प्रणाली बहुत पहलेसे प्रचलित है। यह एक धर्मकी बात समझी जाती है कि लग गंगाजीकी रेणुका फाँके। बहुत से भक्त उदर-रोगमें गंगाजल और गंगाजीकी रेणुका सेवन की जाती है और इससे रोग आराम हो जाते हैं। हमारी ग्रन्थमालाके एक प्रेमी पाठक धीरुत बनारसीदास अप्रवाहन हमें इस बातकी सूचना देनेकी शृपा की है। —प्रकाशक

यह सिद्धान्त निकाला था कि मनुष्यके अतिरिक्त प्रायः सभी जानवर अपने भोजनमें थोड़ी बहुत रेत सदा और अवश्य मिला लेते हैं। उस रेतसे उनकी भोजनवाहिनी नलिका सदा बहुत साफ और स्वच्छ रहती है और इसके कारण भोजन गुठलोंमें बँधकर कब्जियत नहीं उत्पन्न कर सकता। स्वयं डाक्टर मैकफेडनने जब यह विलक्षण सिद्धान्त सुना तो उन्हें बहुत आश्चर्य हुआ था। क्योंकि रेतको कोई मनुष्यका स्वाभाविक खाद्य नहीं मान सकता। पर जब डाक्टर महाशयने लगातार तीन वर्षों तक हजारों रोगियोंको उसका व्यवहार कराया तो उसके गुणोंके सम्यन्धमें उनका पहला आश्चर्य और भी बढ़ गया। हजारोंमेंसे एक रोगी भी पेन्ना न निकला जिसे रेतके व्यवहारसे किसी प्रकारकी हानि पहुँची हो।

फाँफनेके लिए रेत पेसी होनी चाहिए जिसके दाने गोल और गुरदरे हों, जो पानीमें न घुल सके और जो बहुत साफ हो। जिस रेतके दाने नुकीले या धारदार हों उसका व्यवहार नहीं करना चाहिए, क्योंकि उससे शरीरके भीतरी कोमल भागोंपर रगड़ लगती है। इसके अतिरिक्त बेंसी रेतके दाने परस्पर एक दूसरेके साथ मिल जाते हैं। पर गोल दाने परस्पर एक दूसरेसे भलग रहते हैं; और वे ही हमारी कब्जियत दूर कर सकते हैं। उनसे बिना किसी प्रकारकी कठिनाई या कष्टके हमारी अंतर्द्वियों आदि विल्कुल साफ और मल रहित हो जाती हैं। इस स्थानपर कदाचित् यह घटलानेकी कोई आवश्यकता न होगी कि फाँफनेके लिए रेत बहुत ही साफ होनी चाहिए। सफेद रेतकी अपेक्षा भूरे काले रंगकी रेत बहुत अच्छी होती है। यदि रेत साफ न हो तो उसे साफ कर लेना चाहिए। गूथ खोलते हुए गरम पानीमें उपात्नेसे रेत साफ हो जाती है। साधारणतः दिन भरम एषसे तीन चम्मच तक रेत फाँकी जा सकती है। रेत फाँफनेके उपरान्त ऊपरसे बहुतसा स्वच्छ जल पीना चाहिए। उपवास न करने वाले लोगोंको भी यदि बहुत कब्जियत हो तो ये थोड़ीसी रेत

फाकफर आर ऊपरसे स्वच्छ जल पीकर अपनी कब्जियत दूर कर सकते हैं। कब्जियत दूर करनेका यह बहुत ही सादा और सवात्तम उपाय है।

उपवास-कालमे एनिमा

एनिमा उस क्रियाका नाम है जिससे गुदाके मार्गसे अंतर्द्वियों तथा पेटके दूसरे भीतरी भाग धोये जाते हैं। एलोपैथिक चिकित्सक बहुधा इसका व्यवहार करते हैं और कुछ विशेष प्रकारकी पिचकारियोंसे ओपधिमिश्रित जल गुद द्वारा पेटमें पहुँचाते हैं। इन पिचकारियोंको भी एनिमा कहते हैं। और रेजी द्या वेन्ननेवालोंके यहाँ दो तीन रुपयमें एनिमा मिलता है इस क्रियासे पेट ओर पेट आदिमें फैला हुआ सारा दूषित और गन्दा मूल बाहर निकल जाता है और रागीकी दशा बहुत सुध जाती है। कब्जियत और अंतर्द्वियोंकी दूसरी यामारियोंके समुप्राय इसका व्यवहार होता है। हम पहले कह आये हैं कि शरीरको नीरोग और शुद्ध करनेके लिए जहाँ तक हो सके प्राकृतिक नियमोंसे काम लेना चाहिए। अप्राकृतिक नियमोंसे काम लेनेपर परिणाम घटन घुरा होता है। एनिमाका विधान घतलानेके कारण हमपर यह आक्षेप किया जा सकता है कि हम भी एक अप्राकृतिक उपाय घतला रहे हैं। पर इस सम्यन्धमें केवल इतना कह देना ही यथेष्ट है कि जुलायकी गोलियों या रेडीके तेल आदि तरह एनिमाका कोई ऐसा परिणाम नहीं होता जो शरीरमें अधिक समय तक स्थायी रूपसे रहकर हमें हानि पहुँचावे। ऐसी दशा उसे विवेक घतलात हुए उसकी आवश्यकता और लाभोंका वर्णन कर देना भी यहाँ उचित जान पड़ता है।

किसी मनुष्यके नीरोग होनेका सबसे अच्छा चिह्न यह है कि उसे पैद्याना साफ आवे। यदि उसे किसी प्रकारकी कब्जियत हो तो यही माना जायगा कि अभी उसके शरीरमें कुछ रोग बाध है। एनिमाके व्यवहारसे मनुष्यकी कब्जियत बहुत ही सरल

पूर्वक—बिना उसे किसी प्रकारकी हानि पहुँचाये—दूर हो जाती है और उसका मल मार्ग बहुत ही सहजमें साफ हो जाता है। हमारी आँतोंमें यह गुण है कि वे सदा फलती और सिकुड़ती रहती हैं। भोजन पचनेके उपरान्त जो अनावश्यक और दूषित पदार्थ बच रहता है वह आँतोंकी इसी फेलने और सिकुड़नेवाली क्रियाके कारण मल रूपमें हमारे शरीरके बाहर निकलता है। जिस समय मनुष्य उपवास आरम्भ करता है, उस समय भोजनके अभावके कारण आँतोंका सिकुड़ना और फैलना बन्द हो जाता है, जिसके कारण मल हमारे शरीरसे बाहर नहीं निकल सकता। उस समय आँतोंके ऊपरका मल ऊपर ही रह जाता है और उसी मलको सरलतापूर्वक बाहर निकालनेके लिए एनिमाका उपयोग लाभदायक होता है।

इसके अतिरिक्त एनिमासे और भी कई लाभ होते हैं। हमारे शरीरमें हरदम जो तरह तरहके विष और दूषित पदार्थ उत्पन्न होते रहते हैं, उपवास कालमें भी उनकी उत्पत्ति बराबर होती रहती है। यदि वे विष और दूषित पदार्थ बाहर न निकाले जायँ तो उनका दुष्परिणाम सारे शरीरपर और विशेषतः रोगग्रस्त अंगोंपर पड़ता है। एनिमासे उन विषोंके बाहर निकालनेमें भी बहुत सहायता मिलती है।

इस प्रकार अधिक जल पीनेसे तो शरीरका ऊपरी भाग स्वच्छ होता रहता है और एनिमा लेनेसे पेट, पेड़ और आँतों आदिकी सफाई होती रहती है *। अधिक जल पीने और एनिमा लेनेवाले उपवासकारियोंकी साँस बहुत साफ हो जाती है और उनकी जीभपर जमी हुई पपड़ी टूट जाती है और उनकी जीभकी रंगत ठीक वैसी ही गुलाबी हो जाती है, जैसी किसी छोटे नरिगेस घालफकी जीभकी होती है। साँसमें किसी प्रकारकी बदबू नहीं रह जाती और मुँहका स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है।

* एनिमा लेनेकी विधि हमारे यहाँ प्रचलित 'एनिमियाल क्लेन मित्र' नामक पुस्तकमें दी गई है।

—प्रकाशक

कुछ ज्ञातव्य बातें

बहुत सम्भव है कि कुछ लोग उपवास करनेको बड़ा भारी बुद्ध समझें और उसके लिए तरह तरहके अस्त्र शस्त्रोंसे सुसज्जित होनेका प्रयत्न करें। ऐसे लोगोंसे हमारा निवेदन है कि उपवासके लिए पहलेसे कभी किसी प्रकारकी तैयारीकी आवश्यकता नहीं होती। न तो बहुत पहलेसे उपवासके उद्देश्यसे ही लग्नी चोड़ी वस्त्रतें करनेकी आवश्यकता है और न खाने पीनेमें कोई बड़ा पहरेज करनेकी ही। उपवास एक बहुत ही सीधी सार्द और प्राकृतिक क्रिया है। जिस प्रकार प्यास लगनेपर जल पीनेके लिए किसी प्रकारके सोच-विचारकी आवश्यकता नहीं होती उसी प्रकार गेगग्रस्त होनेपर उपवास करनेके लिए भी किसी प्रकारका सोच विचार न होना चाहिए। उपवासके आरम्भमें केवल मनको शान्त और अधिकल रखनेकी आवश्यकता होती है जहाँ मनकी उपवाससम्बन्धी उद्धिगताका नाश हुआ वहाँ उपवासमें फिर और किसी प्रकारकी अडचन या कठिनता नहीं रह जाती।

दूसरी बात ध्यान रखने योग्य यह है कि उपवास-कालमें किसी प्रकारकी ओषधि आदिवा कटापि सेवन न करना चाहिए। उपवास एक प्राकृतिक क्रिया है और उसके साथ किसी अप्राकृतिक क्रियाका व्यवहार नहीं होना चाहिए। सन् १९०३ में लफ़वेक एक रोगीने चालीस दिनोंका उपवास किया था। उपवासके अन्तमें उसे शरीरके एक ऐसे अंगमें कुछ पीड़ा जान पड़ी जिसमें उसे पहले कभी कोई पीड़ा नहीं हुई थी। मगलके दिन उसने अपना उपवास समाप्त किया था और शुक्रवारके दिन उसकी मृत्यु हो गई। पता लगानेपर मालूम हुआ कि उपवास छोड़नेके दूसरे ही दिन वह एक डाक्टरके पास चला गया था, जिसने उसे औषधों अतिरिक्त कुछ दूध और फलोंका रस भी दिया था और उसकी मृत्यु इसी कारणसे हुई थी। उपवास करनेवालोंको इस

शातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि उपवास-कालमें और उसके परान्त शरीरकी हालत बहुत ही नाजुक हो जाती है और उस शामें औषधों आदिका शरीरपर बहुत ही भयकर परिणाम होता है।

जो लोग अपने रोगोंकी चिकित्सा औषध आदिसे करते हैं, छुड़ा औषध छोड़ देनेपर उनके रोग फिरसे उन्हें कष्ट देने लगते हैं। पर उपवासकी सहायतासे नरिरोग हो जानेपर रोगके फिरसे भ्रष्ट आनेकी कमी कोई सम्भावना नहीं रहती। हाँ, उपवास समाप्त करनेके कुछ दिनों बाद यदि वह फिर औषधोंका सेवन शरम्भ कर दे, तो अवश्य ही वह फिरसे रोगी हो सकता है।

कुछ लोग यह प्रश्न कर सकते हैं कि यदि हम उपवास न करके केवल अपना भोजन घटा दें, तो क्या उससे हमें लाभ न होगा? इसका उत्तर यही है कि बहुत छोटे और साधारण रोगोंमें तो थोड़े भोजनसे अवश्य लाभ होता है, पर तीव्र और भयकर रोगोंके समय उससे कोई लाभ नहीं होता। यात यह है कि रोगी होनेपर हम जो कुछ पाते हैं उससे हमारे शरीरकी अपेक्षा, रोगका ही अधिक पोषण होता है। भोजन करके रोगको पालनेकी अपेक्षा भोजन छोड़कर उसे दूर कर देना ही अधिक बुद्धिमत्ता है। बहुतसे लोगोंने बहुत दिनों तक थोड़ा भोजन करके यही सिद्धान्त निकाला है कि उसका कोई परिणाम नहीं होता। दूसरी बात यह कि उपवास करनेकी अपेक्षा थोड़ा भोजन करके रहना बहुत कठिन और कष्टप्रद है। उपवासमें तो केवल दो तीन दिनोंतक ही कष्ट होता है और इसके बाद जब भूख मारी जाती है तब मनुष्य बड़े सुखपूर्वक रहता है। पर थोड़ा भोजन करनेवालोंका कष्ट सदा बना रहता है। थोड़ा भोजन करनेसे भूख बढ़ती है और तब मनुष्यको वियश होकर अधिक भोजन करना ही पड़ता है। अष्टन सिंहेभरने एक बार केवल थोड़ेसे फल खाकर ही कुछ दिनों तक रहना निश्चय किया था। पर उस कालमें उन्हें इतनी

अधिक दुर्बलता जान पड़ने लगी, जितनी उपवास-कालमें कमी नहीं जान पड़ती थी। इसलिए थोड़ा भोजन करके रहना कदायक भी है और व्यर्थ भी। जो लोग एकदम उपवास न कर सकते हों वे पहले महीनेमें एक या दो दिनका ही उपवास करें और इसी प्रकार उपवासका अभ्यास बढ़ाते जायें, तो अवश्य ही फायदेमें रह सकते हैं।

यह भी प्रदन हो सकता है कि मनुष्यको उपवास-कालमें अपने नियमित काम धन्धा करना चाहिए या नहीं। जिस प्रकार यात्राओंमें कुछ शर्तें होती हैं उसी प्रकार इसमें भी कुछ खास है। जिस मनुष्यकी जीवन-शक्ति बहुत ही घट गई हो, वह अधिक समय तक या कठिन और भारी काम करेगा तो अब ही उसके शरीरपर उनका बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ेगा। तथा ऐसे मनुष्यको कुछ टहलना फिरना या थोड़ा व्यायाम अवश्य करना चाहिए। जो मनुष्य बिछौनेपरसे भी न उठ सकता हो। भी बिछौनेपर पड़ा पड़ा ही अपने शरीरको इधर उधर हिला सकता और इस प्रकार व्यायामसे होनेवाला थोड़ा बहुत लो उठा सकता है; पर जिस मनुष्यके शरीरमें थोड़ी बहुत शक्ति। उसके लिए यथासाध्य अपने काम-काजमें लगा रहना ही अधिक उत्तम है। यह बात सदा स्मरण रखनी चाहिए कि प्रत्येक दशा मनकी स्थितिका शरीरपर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। जिस मनुष्यका मन काममें लगा रहेगा उसका शरीर बहुत ही ठीक दशा ही रहेगा। मनको इधर उधर भटकानेसे बचाने और कृत्रिम भूखके फेरमें न पड़नेके वास्ते काम धन्धेसे बहुत अच्छी सहाय मिलती है। ठाली बैठे रहनेवाले लोग कृत्रिम भूखके फन्देमें फँस कर अपना उपवास छोड़ भी सकते हैं। बहुत ही प्रयत्न इच्छा शक्तिवाले लोगोंके लिए भी काम धन्धेमें लगे रहना बहुत ही आवश्यक और लाभदायक है। उपवास-कालमें जहाँतक हो सके हाथों, पैरों और मनको किसी न किसी काममें लगाए रखना चाहिए। इस अवसरपर यह बतला देना भी आवश्यक है कि

गर्मीके दिनोंमें उपवास करना बहुत कठिन होता है। उस समय मनुष्य बहुत ही निबल हो जाता है। जाड़ेमें उपवास तो अवश्य अच्छी तरह हो सकता है, पर उन दिनों कठिनता यह होती है कि मनुष्यको भूख अधिक लगने लगती है। पर यदि आरोग्यपर पढ़नेवाले प्रभावके विचारसे देखा जाय तो जाड़ेके दिन ही अधिक उत्तम ठहरते हैं, क्योंकि अनुभवसे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि गर्मीमें तीन दिनोंतक उपवास करनेसे शरीरको जितना लाभ पहुँचता है, जाड़ेमें उतना ही लाभ केवल दो दिनोंमें होता है।

बड़ा और छोटा उपवास

उपवास दो प्रकारके होते हैं। एक उपवास तो बहुत दिनोंका और दूसरा उपवास थोड़े दिनोंका होता है। जो लोग बहुत दिनोंके उपवासको उत्तम बतलाते हैं वे भी उसकी प्रमाँधि निश्चित नहीं करते,—वे यह नहीं बतलाते कि अधिकतम अधिक कितने दिनों तक उपवास किया जा सकता है। उनका यह कथन है कि उपवासकी अवधि स्वयं प्रकृति निश्चित करती है। हमारी प्रकृति हमें यह बतला देती है कि हम एक सप्ताह तक निराहार रहें या एक मास तक। उनका यह भी मत है कि जबतक प्राकृतिक और वास्तविक भूख न लगे, तबतक भोजन न करना चाहिये। भोजनकी वास्तविक रुचि या असली भूखकी निशानी साधारण और अभ्यास अन्य रुचिसे कुछ भिन्न प्रकारकी होती है और जिस प्रकार सूर्यके प्रकाशके सामने और सव प्रकाशके प्रकाश एकदम तुच्छ जान पड़ते हैं, उसी प्रकार वास्तविक भूषाके सामने कृत्रिम या और किसी प्रकारकी भूषा बिल्कुल ही तुच्छ घोष होने लगती है। उपवास करनेवालेको वास्तविक भूष और खानेकी इच्छा मात्रका भेद तुरन्त मालूम हो जाता है। इस सिद्धान्तकी सत्यताके प्रमाणस्वरूप ये लोग उपस्थित किये

ज्ञा सकते हैं जिन्होंने अस्सी और नब्बे दिनोत्तकके उपवास किये हैं।

साधारण रोगोंके समय यही बात ठीक जान पड़ती है कि अतक रोगका जोर बिल्कुल नष्ट न हो जाय और वास्तविक भूख लगे तबतक उपवास बराबर जारी रखना चाहिए। जिन लोगोंके जीवन शक्ति बहुत ही घट गई हो अथवा जो अपनी मानसिक और शारीरिक दुर्बलताके कारण अधिक दिनों तक उपवास न कर सकते हों, वे बड़े बड़े उपवास न करके छोटे छोटे उपवासोंसे बहुत कुछ लाभ उठा सकते हैं। हाँ, इसमें सन्देह नहीं कि छोटे उपवास करके बिल्कुल नीरोग और स्वस्थ होनेमें बहुत समय लगता है। इसके अतिरिक्त उसमें अधिक समय तक विशेष साधन रहनेकी आवश्यकता होती है। बड़े और छोटे उपवासोंके शुण और लाभ अष्टन सिंहेमरने बड़ी ही उत्तमतासे पतलाये हैं। इन अवसरपर उन्हींका साराश देना अधिक उपयुक्त जान पड़ता है। आप कहते हैं—

“बहुधा लोग प्रश्न किया करते हैं कि कितने दिनों तक उपवास करना चाहिए और यह किस प्रकार मालूम हो सकता है कि अब उपवास छोड़नेका समय गया। मैं एक उपवास भी पूरा नहीं कर सका। मैंने दो बार बारह बारह दिनों उपवास किये हैं। दोनों बार मुझे उपवास छोड़ना पड़ा था। इसका कारण यह कि मैं बारह दिनोंमें ही बहुत दुबल हो गया था और मेरी बहुत इच्छा होती कि मेरा शरीर बहुत जल्दी फिरसे पहलेकी भाँति सबल हो जाय। यद्यपि उन बारह दिनोत्तक मुझे वास्तविक भूख नहीं लगी थी, ता भी कई बार मुझसे कहा था कि इन बारह दिनोंके उपवाससे ही तुम्हें बहुत कुछ लाभ पहुँच चुका है। और बात भी वास्तवमें कुछ ऐसी ही थी। मेरी समझमें पाचन-शक्ति मंद पड़न, श्रोतोंमें मल जमा होने, सिरमें दर्द रहने, कजियत होने अथवा शरीर के प्रकारकी और दूसरी साधारण छोटी मोटी शिकायतोंके लिए दस बारह दिनोंके उपवास बहुत ठीक होता है। पर जिन लोगोंको नासूर, गरमी, बवासीर, गठि आदि मारी और भयंकर रोग हों, उन्हें अधिक दिनोत्तक उपवास करना चाहिए।

“यदि कोई मनुष्य एक बार उपवास आरम्भ करे और उपवास-कालमें उसी प्रकारकी कठिनता या कष्ट बाध न हो तो उसे यथासाध्य कुछ अधिक समय ; उपवास अवश्य जारी रखना चाहिए । लोगोंमें केवल अपना सामान्य दिखाने, अपना कुतूहल शान्त करने या दिलीपी दखानेके लिए कभी बड़ा उपवास न करना चाहिए । बार बार छोट या बड़े उपवास करना भी ठीक नहीं । यदि किसीको बार परावर उपवास करनेकी आवश्यकता जान पड़े तो उसमें समझ लेना चाहिए कि किसी बहुत घुरी आदत या क्रियाके कारण उसका शारीरिक संगठन बिलकुल बिगड़ गया है । ऐसी दशामें उस सब प्रकारके अनुचित कार्यों और अभ्यासोंको सदाके लिए छाड़कर तब उपवास करना चाहिए । जो लोग दुबले पतले हों हैं अधिक दिना तक कदापि उपवास न करना चाहिए । अधिक दिना तक उपवास करनेकी शक्तिका आधार मनुष्यके शरीरकी मोटाई है । जो मनुष्य जितना ही अधिक मोटा होगा और जिसके शरीरमें जितना हा अधिक फालतू द्रव्य संचरीत था, वह उतना ही लघा उपवास कर सकेगा । जब तब मनुष्यको स्वयं यह शय न हो जाय कि मुझ केवल बड़ा उपवाससे ही लाभ होगा तब तक उसमें अधिक दिना तक उपवास न करना चाहिए । जिसे इष्ट विषयमें तनिक भी का हो उसे सदा थोड़ा दिनोंका उपवास करना ही उचित है । यदि थोड़े दिनोंके उपवासका अनुभव प्राप्त करनेके उपरान्त भविष्यमें उस किसी प्रकारका भय । सन्देह न दिखाई पड़े ता वह उसी उपवासको कुछ अधिक दिनों तक जारी रख सकता है अथवा आवश्यकता पड़नपर एक बार उपवास छाड़कर दूसरी बार अधिक दिनोंके उपवास कर सकता है ।”

छोटे बच्चोंके लिए उपवास

छोटे बच्चोंको उपवाससे इतने अधिक लाभ होते हैं जितने बयस्क पुरुषोंको नहीं होते । दुधसुँह और पालनेमें मूलनेवाले बच्चोंसे लेकर १४-१५ वर्ष तककी अवस्थाके बच्चोंके लिए उपवास बहुत ही लाभदायक होता है । बालकाको पाण्ड्या ग्राटी मोटी धीमारियाँ हा जाया करती हैं । यदि माता पितामें

इतना साहस और विश्वास हो कि बालकको किसी छोटा मोटा रोग होते ही वे उसका भोजन आदि बन्द कर दें, वे रोग देखते ही देखते आश्चर्यजनक रूपसे दूर हो जायें। शुक्राम और खाँसीसे लेकर बड़े बड़े भयंकर ज्वरोंतक सब रोग इस प्रकार बहुत ही सहजमें दूर किये जा सकते हैं।

इस अवसरपर बड़े उपवासके सम्बन्धमें यह बतला देना बहुत ही आवश्यक जान पड़ता है कि चार छह दिनसे अधिक लम्बा उपवास बिना किसी अच्छे चिकित्सक और विशेषतः उपवास-चिकित्सककी सम्मति और देख-रेखके कदापि न करना चाहिए क्योंकि कभी कभी उसके सम्बन्धमें पूर्ण नियम आदि न जान अथवा उनके पालन न करनेसे बहुत कुछ हानिकी सम्भावना है जो लोग अधिक लम्बा उपवास करना चाहते हैं, उन्हें उचित है कि वे किसी उपवास चिकित्सककी सम्मति लेकर अथवा अपने ही नगरके किसी योग्य चिकित्सककी देख-रेखमें रहकर उपवास करें।

बालकोंका शारीरिक संगठन ही इतना उत्तम और आरोग्यपूर्ण होता है कि उन्हें कभी किसी प्रकारकी ओपधिकी आवश्यकता ही नहीं होती। ज्यों ही किसी बालकको कोई रोग हो स्यों उसका भोजन बन्द कर दो, उसे केवल स्वच्छ जल पीनेके लिए दो और उसे उसकी प्रकृतिपर छोड़ दो और तब देखो कि कितनी जल्दी नीरोग और स्वस्थ हो जाता है। इस सम्बन्धमें तनिक भी भय या चिन्ताका कभी कोई कारण नहीं है। क्योंकि इससे बढ़कर आश्चर्यजनक और रामवाण चिकित्सा ही हो सकती है। जो माता पिता एक दो धार भी इस चिकित्साकी परीक्षा करेंगे, वे आगे चलकर अपनी पहली मूर्खता और दूसरोंके भय आदि पर हँसने लगेंगे।

पर यदि किसी बालकके रोगी होने पर महीनों तरह तरहकी ओपधियाँ देकर उसका स्वास्थ्य बिल्कुल बिगाड़ दिया जायगा और उसे मृत्यु मुख तक पहुँचा दिया जायगा, तो उसको बचा

नेकी शक्ति उपवासमें भी न दिखलाई पड़ेगी। उस दशामें अपनी रूताका दोष उपवासके मत्थे न मढ़ना चाहिए। हाँ, यदि दूषित पायोंसे बालकका शरीर विगड़ न गया हो, उसके शरीरमें रद्द तरहके विष न भरे गये हों तो अवश्य ही उपवासका चमत्कार देखा जा सकता है। सबसे पहली बात तो यह है कि स्वयं बालकके शरीरमें कभी किसी प्रकारका रोग नहीं होता। या तो वह रोग माता पिताके कुपथ्य और दोषों आदिसे कारण होता है और या तरह तरहकी औषधियाँ आदिकी सहायतासे समें आरोपित किया जाता है। जिस प्रकार किसी प्रतिष्ठित लै आदमीको प्रवृत्ति चोर डाकू या खूनी बननेकी ओर नहीं ले सकती, उसी प्रकार किसी बालकके शरीरकी प्रवृत्ति रोगी होनेकी ओर नहीं हो सकती। बहुतसी अवस्थाओंमें तो यहाँ तक देखा गया है कि यदि बालक कोई रोग साथ लेकर उत्पन्न हो, तो आगे चलकर उसका बाल शरीर ही उस रोगको नष्ट करता है। पर दुर्भाग्यवश हम लोगोंको यह मिथ्या भ्रम हो जाता है कि बालकको सदा भोजनकी आवश्यकता बनी रहती है। रोगी होनेके समय उसे औषध अवश्य देनी चाहिए, यदि उसे नाँव न माती हो तो थोड़ी अफीम या और या कोई नशीली चीज पिलानी चाहिए, आदि आदि। और इसी भ्रमके कारण हम लोग तान-बूझकर बालकोंके शरीरको रोगोंका घर बना देते हैं।

प्रकृति हमें यह बात बतलाती है कि किसी बालकको जन्म लेनेके उपरान्त कमसे कम तीन दिन तक किसी प्रकारके भोजनकी आवश्यकता नहीं होती। साधारणतः प्रत्येक दार और माता यह बात अच्छी तरह जानती है कि बालकको जन्म लेनेके तीसरे दिन दूध पिलाया जाता है। यह दूध भी बहुत ही थोड़ी मात्रामें होता है। पर उसके बाद ही माता या दाम्नी उसे थोड़ी थोड़ी धीरे धीरे जबरदस्ती अथवा जय जय यह रोता है तब तब उसे दूध पिलाती है। इस प्रकार बाल्यावस्थासे ही बालककी पाचन शक्ति और शक्ति बिगाड़ी जाती है। धीरे धीरे बालकपर भ्रष्टका

अधिकार घटता जाता है। उसके पीछे एक ऐसी धुरी लगा दी जाती है कि जो आजम उमका पीछा न छोड़नेके रित्त उसे तरह तरहके रोगोंका पात्र बना देती है। छोटे बच्चोंको केवल दिनके समय और वह भी कमसे कम दो दो घण्टों अन्तर देकर बहुत ही थोड़ी मात्रामें दूध पिलाना चाहिए। रातको कभी दूध न पिलाना चाहिए। जिस समय बालक रुक हो उस समय उसे दूध पिलानेके बदले एक चमचा पानी पिलाना चाहिए। अधिकांश अवसरोंपर बालकका रोना बालक पानीसे ही शान्त होगा और वह तुरन्त सो जायगा। यह बालक चाहे साधारणतः लोगोंके मनमें न बैठे, पर इसमें सन्देह नहीं। यदि अनुभव करके देखा जाय तो जान पड़ेगा कि इस प्रकार पाहुए बालकोंमेंसे ७५ प्रति सैकड़े सदा नारोग और दृष्ट पुष्ट रहेंगे। प्रत्येक रोग भूख और जीभको फावूमें न रखनेके कारण ही होता है। जिस बालकको आरम्भसे ही भूख और जीभ फावूमें रखनेका शिक्षा दी जायगी, वह बयस्क होनेपर कभी रुक न होगा।

पर अभाग्यवश आज कलके जमानेमें बहुत ही थोड़े बालक इस प्रकार पाले जाते हैं। प्रायः उन्हें धार वार और इतना अधिक दूध पिलाया जाता है कि पाचन क्रियाके प्राकृतिक नियमों और प्रेरणाओं आदिका बुरी तरह नाश हो जाता है। यहाँ तक कि जब बालक उनकी समझसे कम दूध पीता है तब वह रोगी माना जाता है और उसकी चिकित्साकी चिन्ता होने लगती है। जो लोग ध्यान और विचार पूर्वक उपवाससे होनेवाले लाभों को जाँच करते हैं उन्हें तुरन्त यह मालूम हो जाता है कि बालकों प्रायः सभी रोगोंका सम्यन्ध उनके अनियमित और अधिक भोजनसे ही होता है। वास्तवमें स्वयं शरीर कभी रोगी नहीं होता। प्रकृति के नियमोंके उल्लंघन, कुपथ्य और परिस्थिति आदिके विरुद्ध के कारण उसे रोगी होनेके लिए विवश होना पड़ता है। प्रत्येक माता पिताका यह प्रधान कर्त्तव्य होना चाहिए कि यह अपने बालकके स्वास्थ्यकी, उसे इन सब बातोंसे बचाकर, रक्षा करे।

उपवास किसे न करना चाहिए ?

आनुभव और परीक्षासे पता लगा है कि कई रोग ऐसे भी हैं जिनमें उपवाससे कोई लाभ नहीं होता। उनमेंसे एक क्षय-रोग भी है। इस रोगमें रोगीकी जीवन-शक्ति इतनी अधिक ढल हो जाती है कि वह अधिक दिनोंतक उपवास कर ही नहीं सकता। ऐसे लोग यदि थोड़ा थोड़ा भोजन करें अथवा छोटे छोटे उपवास करें तो उन्हें बहुत लाभ हो सकता है। थोड़े विचारसे ही इस सिद्धान्तकी उपयुक्तताका पता चल जाता है। बहुत ही थोड़ीसी बची हुई शक्तिवाले रोगीके लिए बड़ा उपवास करना कदापि युक्तिसंगत नहीं हो सकता, क्योंकि उपवासके आरम्भमें शक्तिका न्हास होता है। यदि थोड़ीसी बची हुई शक्तिका इस प्रकार नाश कर दिया जायगा, तो 'रोग रहे न रोगी' वाली सहायत ही चरितार्थ होगी। हाँ, यदि उसे पहले एक या दो दिनका उपवास कराया जायगा, तो पाचन शक्ति और पकाशयको कुछ आराम मिलेगा और उनसे रोगको पचाने और विषोंको बाहर निकालनेमें कुछ सहायता मिलेगी। इसके उपरान्त उसे थोड़ी मात्रामें ऐसा भोजन देना उचित होगा जो शीघ्र ही पच सके और तदुपरान्त एक दूसरा छोटा उपवास कराना ठीक होगा। इस क्रियासे धीरे धीरे उसका शरीर नीरोग होने लगेगा और उसका बल भी न घटने पायेगा।

यदि क्षयके रोगीको आरम्भमें ही उपवास कराया जाय तो उससे बहुत लाभ हो सकता है। डा० मैकफ़डनने अपने चिकित्सालयमें कई ऐसे रोगियोंको जिन्हें क्षयरोग आरम्भ हुआ था, उपवास कराकर चंगा किया था। कुछ अवस्थामें यह भी देखा गया है कि उपवास-कारण रोगीके शरीरका जो घजन घटा था, वह नीरोग होनेपर फिर न बढ़ा, क्योंकि त्यों बना रहा। बहुत सम्भव है कि ऐसे रोगी उपवासके उपरान्त भाजन आदिमें कुपथ्य करने लें और उसीके फलस्वरूप उनका घजन न बढ़ता हो।

यह बात आवश्यक नहीं है कि ससारके प्रत्येक रोगमें उपवास ही किया जाय। जो मनुष्य आवश्यकतासे अधिक खाता हो, व समझकर कि अधिक भोजनसे हमारे शरीरका बल बढ़ेगा, थोड़ी देरके बाद और बहुतसा खाता हो तो अवश्य ही यह मान पड़ेगा कि यह बहुत अधिक भोजन करनेके कारण ही रोगी हुआ है। ऐसे मनुष्यके रक्तमें बहुतसा विष उत्पन्न हो जाता है जिस परिणाम उसके शरीरके लिए बहुत ही हानिकारक होता है। प्राकृतिक नियम यह है कि यदि ऐसा मनुष्य उपवास करे तो कुछ समयके लिए भोजन छोड़ दे तो अवश्य ही उसके रक्तमें विष नष्ट हो जायगा और उसके शरीरका बल बढ़ेगा। पर मनुष्य बहुत दिनोंसे आवश्यकतासे कम भोजन करता आया और इस प्रकार बहुत ही दुर्बल हो गया हो, उसे उपवास कराने लिए बहुत ही सावधानीकी आवश्यकता होती है। एक अथवा अधिकसे अधिक तीन दिनोंके उपवाससे ही ऐसे मनुष्यकी पाचन-शक्ति सुधरकर अपनी साधारण अवस्थातक पा जायगी और वह यथेष्ट भोजन पचानेके योग्य हो जायगा। ऐसे लोगोंको तीन दिनसे अधिक निराहार रहनेकी आवश्यकता होगी। उपवासकी समाप्तिपर ऐसे लोगोंको थोड़ासा दाल और अधिक पोषक भोजन देना चाहिए, जो जल्दी पच जाय और जिससे उसके शरीरका बल अधिक बढ़े और उसका अधिक पोषण हो। साधारणतः ऐसा उत्तम भोजन दूध ही माना जाता है और उससे बहुधा यथेष्ट लाभ पहुँचता है। बहुतसे रोगियों की शक्ति इतनी नष्ट हो जाती है कि ये दूध भी नहीं पचा सकते पर ऐसे लोगोंको भी कभी निराश न होना चाहिए और बा ही थोड़ी मात्रा में दूध या फलों आदिका रस पीते रहना चाहिए।

ऊपर यह बतलाया जा चुका है कि जिन लोगोंकी जीवन-शक्ति बहुत अधिक नष्ट हो गई हो उन्हें कभी अधिक दिनोंतक उपवास नहीं करना चाहिए। इसी प्रकार जिन लोगोंका रोग औषध से खाते बहुत अधिक बढ़ गया हो उन्हें भी उपवासको व्यर्थ बताना

करनेके लिए भोजन न छोड़ना चाहिए। गर्भवती स्त्रियोंके लिए भी उपवास करना युक्तिसंगत नहीं है। इसके अतिरिक्त केवल मनोविनोद या दिखानेके लिए भी कभी उपवास न करना चाहिए। भारी शोक या चिन्ताके समय भी उपवास करना हानिकारक होता है, क्योंकि उपवास कालमें सदा प्रसन्नचित्त रहनेकी आवश्यकता होती है। जो लोग सब प्रकारसे नीरोग हों और जिनके शरीरमें किसी प्रकारकी बीमारी न हो, उन्हें भी व्यर्थ उपवास न करना चाहिए, क्योंकि उपवास केवल रोगकी शरीरसे बाहर निकाल देनेकी एक सर्वोत्तम क्रिया है। स्वयं उपवाससे शारीरिक संगठन और बल-वृद्धि आदिमें कोई सहायता नहीं मिलती। हाँ, जो विष और विकार आदि शरीर-संगठन और बल-वृद्धि आदिमें बाधक होते हैं, उन विषों तथा विकारोंको उपवास अवश्य ही शरीरके बाहर निकाल देता है।

जिस युवक अथवा युवतीकी पाचन शक्ति ठीक हो, जिसे किसी प्रकारका रोग न हो, जिसका जिगर और फेफड़ा ठीक तरहसे काम करता हो, उसे उपवासकी कभी कोई आवश्यकता नहीं है। जिस मनुष्यका शरीर सब प्रकारसे नीरोग हो उसे केवल इसी बातकी आवश्यकता होती है कि वह पथ्यसे रहे, स्वच्छ वायुका सेवन करे और खूब कसरत करे। इस अघमरपर यह बात भूल न जानी चाहिए कि एक मात्र उपवास ही सब रोगोंको नष्ट कर नैका उपाय नहीं है, बल्कि उसके लिए शारीरिक सयम, शुद्ध हवा, सूर्यके प्रकाश, पूरी नींद और यथेष्ट शारीरिक परिश्रमकी भी बहुत कुछ आवश्यकता है। इसके अतिरिक्त सदा नीरोग रहनेके लिए शुद्ध और निर्दोष मनोवृत्ति, दृढ़ निश्चय और प्रफुल्लता आदिकी भी बहुत बड़ी आवश्यकता होती है।

उपवाससम्बन्धी कुछ परीक्षायें

जो लोग इस बातकी परीक्षा करना चाहें कि उपवास रोगका नाश होता है या नहीं, उनके लिए सबसे अच्छा और सहज उपाय यह है कि वे पहले एक या दो दिन उपवास करें। उस एक या दो दिनमें ही उन्हें बहुत कुछ लाभ मालूम होने लगेगा, और उस दशामें यदि उनको अच्छी तबियत सन्तोष हो जाय तो वे और अधिक दिनोंतक उपवास कर सकते हैं। अथवा यदि उनकी हिम्मत न पड़ती हो, तो वे पहले बहुत छोटे छोटे उपवास करें और ज्यों ज्यों उन्हें उसके लाभ मालूम होते जायें त्यों त्यों वे अधिक दिनोंके उपवास करते जायें। जिन लोगोंकी देख-रेखके लिए योग्य उपवास चिकित्सक न मिल सकें हों और जिन्हें स्वयं भी उपवाससम्बन्धी विशेष जानकारी न हो, उनके लिए इस उपायका अवलम्बन बहुत ही उत्तम और उपयुक्त है।

जिस उपवासकी समाप्तिपर जीभका स्वाद न सुधरे, जीभ पर जमी हुई पपड़ी आपसे आप न उतर जाय तथा इसी प्रकारके और दूसरे ऐसे चिह्न न प्रकट हों जिनसे विषोंके बाहर निकल जानेका पूरा पूरा प्रमाण मिलता है, उस उपवासको अपूर्ण और अधूरा समझना चाहिये। साधारणतः आठ दस दिनोंके उपवासके योग्य उपवासचिकित्सक अधूरा ही समझते हैं। क्योंकि उन आठ दस दिनोंमें भी वास्तविक उपवासके दिन चार या पाँच ही होते हैं, और ऐसे छोटे उपवास बिना किसी प्रकारकी कठिनायता या कष्टके ही किये जा सकते हैं। ऐसे अधूरे उपवासोंसे शरीरकी कभी कोई शक्ति भी नहीं घटती। शक्तिके सम्बन्धमें सबसे पहले यह बात समझ लेनी चाहिये कि शक्ति न तो भोजन करनेके उपरान्त तुरन्त ही उत्पन्न होती है और न दुर्बलता सर्व-सोदा खानेमें ही होती है; दुर्बलताका मुख्य कारण वे विष दात हैं जो हमारे रक्तमें मिल जाते हैं।

इस अवसरपर हम एक ऐसा उपाय बतलाने हैं जिससे उपवासकी परीक्षा भी हो सकती है और आरम्भ भी। जो लोग उपवासपर विश्वास न करने हों अथवा विश्वास करनेपर भी जेनमें उससे लाभ उठानेका साहस न हो उनके लिए यह उपाय बहुत ही अच्छा है। ऐसे मनुष्योंको उचित है कि वे पहले दिन उपवास करें और दो दिनतक नियमित भोजन करें और तब दो दिनों तक उपवास करके चार दिन नियमित भोजन करें, तदनंतर १ चार दिन बिना भोजनके रहकर आठ दिन भोजन करें और यह काम बराबर जारी रखें। इसमें सिद्धान्त यही होना चाहिये कि एक बार वे जितने दिनोंका उपवास करें, उपवासके उपरान्त उससे दूने दिनोंतक वे भोजन करें। इस प्रकार उन्हें उपवासके लाभ भी मालूम हो जायेंगे और वे बिना अधिक कष्ट सहें उपवासका अभ्यास भी कर लेंगे। इसके सिवा उन्हें उपवास कालमें एकदम होनेवाले अनेक चिह्नों तथा उसके सम्यन्धमें दूसरी बहुत सी आवश्यक और जानने योग्य बातोंका पता भी लग जायगा और वे उस सम्यन्धमें सब प्रकारका अनुभव भी प्राप्त कर लेंगे। इस अवसरपर हम यह भी बतला देना चाहते हैं कि उपवास कालमें कभी स्वच्छ जलके अतिरिक्त और किसी चीजका बहुत छोटा टुकड़ा या एक दाना भी न खाना चाहिये, नहीं तो भूख उमड़ आयेगी और तब विवश होकर उन्हें भोजन करना ही पड़ेगा। उस समय सारा परिधम व्यर्थ हो जायगा।

बहुत छोटा और अधूरा उपवास प्रत्येक दशामें बार प्रत्येक अवसरपर किया जा सकता है। एक नीरोग मनुष्य जब चाहे तब एक या दो बारका भोजन छोड़कर अच्छा लाभ उठा सकता है। उपवासके लाभोंका बहुत कुछ पता उसीसे लग जाता है। जो मनुष्य यह समझता हो कि मुझे उपवास करनेकी आवश्यकता है, पर उसे लगे या पड़े उपवासोंमें मय लगता हो वह पहले एक बारका भोजन छोड़े। तदुपरान्त जब उसे बहुत अधिक भूख लगे तब वह एक या दो गिलास साफ गरम पानी पी ले। अथवा एक

गिलास ठंडा पानी बहुत ही धीरे धीरे, मानों चूस-चूसकर यदि उस समय मुँहका स्वाद कुछ बिगड़ जाय और पानी कप न लगे, तो उसमें नींबू या किसी और फलका बहुत थोड़ा सा छाल ले। जिस समय मुँहका स्वाद बदला हो अथवा भूख मालूम हो उस समय कदापि भोजन न करना चाहिए। भूख से सबसे अच्छी परीक्षा यही है कि मुँहका स्वाद ठीक हो और जो कुछ खाया जाय वह बहुत स्वादिष्ट मालूम हो। भोजन उक्त समय अच्छी तरह पचता है जब कि वह सादेसे सादा होने का भी बहुत स्वादिष्ट जान पड़े। मुँहके अन्दर कुछ विशेष भाग होते हैं जिन्हें अँगरेजीमें *fast buds* कहते हैं। भोजनका स्वाद उक्त समय मिलता है जब कि भोजनका उन भागोंमें समावेश होता है और उनमें भोजनका समावेश उसी समय होता है जब कि मनुष्यका पकाशय खाली और भोजन ग्रहण करनेके लिए तैयार हो। जिस समय पाचन-शक्तिके लिए पहलेसे ही बहुत सा काम तैयार हो और उसे नये भोजनको पचानेकी आवश्यकता न हो उस समय मनुष्यको भोजनका वास्तविक स्वाद कभी नहीं मिल सकता। न्याय हमें यह पतलाता है कि इस समय हमें भोजनकी आवश्यकता है या नहीं।

जो लोग उपवास करते हों उनके लिए बीच-बीचमें यह जान नकी भी बड़ी आवश्यकता होती है कि अभी उपवास पूरा हुआ है या नहीं। यद्यपि उपवासकी समाप्तिपर मनुष्यका वास्तविक भूख लगती है और उसे भोजनकी बहुत अधिक आवश्यकता होती है, तथापि इसके अतिरिक्त और भी ऐसे उपाय हैं जिनसे उपवासकी समाप्तिका पता चल जाता है। कभी कभी उपवासकी समाप्तिसे पहले ही किसी विशेष कारणवश दृष्टि भूख लगानेकी भी सम्भावना होती है और उस दशामें अनेक दूसरे चिह्नोंसे इस बातका पता लगता है कि अभी उपवास समाप्त हुआ या नहीं। उपवाससे शरीरको पूरा पूरा लाभ पहुँचानेका सबसे अच्छा चिह्न यह है कि उपवास-कालमें अभिप

तो पपड़ी जमती है वह स्वयं ही धीरे धीरे साफ हो जाय और तिमका घास्तविक गुलाबी रंग भीतरसे निकल आये*। इसके अतिरिक्त उस समय मुँहका स्वाद भी बहुत अच्छा और मीठा हो जाता है और साँस बहुत साफ हो जाती है। पहले जो असाधारण और बहुत विलक्षण भूख लगी रहती थी वह मिट जाती है और उसके स्थानपर हलकी और स्वाभाविकभूख उत्पन्न होती है। उस समय बहुत हलके और स्वास्थ्यप्रद भोजनकी ओर रुचि होती है, सभी अच्छी घुरी चीजोंपर मन नहीं चलता।

कुछ अवस्थायें ऐसी भी होती हैं जिनमें रोगीको धीचमें ही उपवास छोड़ देना चाहिए। जिस समय रोगीमें चलने फिरने, पहुँचक कि उठने बैठनेकी भी शक्ति न रह जाय और जब कि वह इतना निर्यल हो जाय कि सदा बिछोनेपर ही पड़ा रहे तो उसे अपना उपवास छोड़कर भोजन आरम्भ कर देना चाहिए उस समय उसे बहुत थोड़ा दूध या फलों आदिका रस पीना चाहिए जिसमें उसका शरीर धीरे धीरे हरा होने लगे। पर इस अवसरपर यह बात भूल न जानी चाहिए कि उपवास कालमें बहुत थोड़ा दुर्बलता भी हो आती है। यदि प्रातःकाल सोकर उठनेके समय दुर्बलता जान पड़े ओर सिरमें चक्कर आये अथवा उठा न जाय, तो उस समय थोड़ा साहस करके उठ बैठना चाहिए और धीरे धीरे या लफड़ी आदिके सहारे इधर उधर टहलना चाहिए। इस प्रकार थोड़ी ही देरके बाद शरीरकी सब शक्तियाँ चेतन्य और जाग्रत हो जायेंगी और शरीरमें साधारण शक्ति आ जायगी। बहुतसे ऐसे रोगी देखे गये हैं जिन्हें पहले तो बहुत अधिक दुर्बलता जान पड़ती थी, पर जहाँ उन्होंने थोड़ीसी गहरी और लंबी साँस ली और दो बार बार उठने बैठनेका प्रयत्न किया तहाँ उनमें इतनी शक्ति आ गई कि वे बिना थके हुए मीलोंका चक्कर लगा आये। ऐसे लोगोंको अभी उपवास छोड़नेकी कोई

* यह विह संख्या ही विश्वनीय गद्दी है इसके लिए परीक्षामें विस्तार नित्या गया है उस पंक्ति।

आवश्यकता नहीं है। हाँ, जो लोग वास्तवमें एकदम निर्बल गये हों और सब कुछ प्रयत्न करनेपर भी उठने बैठनेमें असमर्थ हों, उन्हें अवश्य उपवास छोड़ देना चाहिए। वात कक्ष यही है कि उपवास-कालमें शरीरकी शक्तियोंको जाग्रत करने और काम करनेके योग्य बनानेके लिए थोड़ेसे परिश्रमकी आवश्यकता होती है। शरीरमेंसे आलस्य निकलते ही मनुष्य ज्योंका त्यों हो जाता है और अपने सब काम बड़े आनन्दसे पहलेकी तरह करने लगता है। वास्तविक दुर्बलता बहुधा उन्हीं लोगोंको होती है जो आवश्यकतासे अधिक उपवास कर जाते हैं, या उपवास-कालमें यथेष्ट व्यायाम नहीं करते।

उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए ?

उपवास करनेवालोंके लिए यह जानना बहुत अधिक आवश्यक है कि उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए। यदि उपवास छोड़नेके समय किसी प्रकारकी असावधानता या दुर्घटना हो जाय तो उपवासका सारा लाभ नष्ट हो जाता है और कभी कभी उल्टे हानि भी सहनी पड़ती है। यदि नियमोंका ठीक ठीक पालन किया जाय तो चिन्ताकी कोई बात नहीं रह जाती और शरीर बिल्कुल नरोग और पुष्ट हो जाता है। उपवास छोड़नेके उपरान्त कुछ अधिक खा लेनेसे मृत्युतककी सम्माचना होती है। इस लिए बहुत तेज भूखके फेरमें एक-एक ही बारमें बहुत सा भोजन न कर लेना चाहिए। उपवास छोड़नेके उपरान्त खानेकी इच्छा इतनी अधिक होती है कि उस समय जो कुछ मिले वही खा जानेका मन करता है। इसका यह कारण नहीं है कि उस समय उपवास करनेके उपरान्त भूखका जोर ही इतना अधिक बढ़ जाता है, बल्कि उस समय मनकी अवस्था ही ऐसी हो जाती है। इस सम्बन्धमें एक अच्छे विद्वानका मत है—

“उपवास छोड़नेके समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए। उपवासकी समाप्तिके उपरान्त शरीरकी रचना मानो पुन नये सिरेसे होती है और उस समय इस घातपर विशेष ध्यान रखना चाहिए कि हम क्या खायें, किस प्रकार खायें और कितना खायें। उपवास छोड़नेके उपरान्त जब हम भोजन आरम्भ करते हैं, उस समय यदि अधिक खाना आरम्भ कर दें तो उपवास करनेसे हमारे शरीरको जितने लाभ हुए होंगे वे सब नष्ट हो जायेंगे। इस लिए उपवास छोड़नेके समय किसी अच्छे उपवास चिकित्सककी सम्मति लेनी चाहिए, और जिस प्रकार वह बतलाए उस प्रकार हमें भोजन करना चाहिए, और बराबर कसरत जारी रखनी चाहिए।”

अधिक दिनोंतक उपवास करनेवाले लोगोंको उपवास छोड़नेके समय भोजनपर विशेष ध्यान रखनेकी आवश्यकता होती है। हाँ, एक दो या चार दिनोंका उपवास करनेवालोंको उसके लिए उतनी चिन्ता न करना चाहिए। पर जो लोग कई सप्ताहों या मासों तक बिना भोजनके रह चुके हों उन्हें उस समय तक भोजनका विशेष ध्यान रखना चाहिए, जब तक उनके भोजन पचाने वाले अणुयव भोजनको अच्छी तरह पचानेमें समर्थ न हो जायें। उपवास छोड़नेके उपरान्त पहले या नित्यके अनुसार भोजन करनेका प्रयत्न कदापि न करना चाहिए और न भोजन करनेमें किसी प्रकारका उतावलापन करना चाहिए। भोजन बहुत ही धीमी मात्रामें आरम्भ करके बहुत धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए।

बहुत दिनोंतक बिना भोजनके रहनेके कारण रोगीके शरीरकी हालत बहुत नाजुक हो जाती है और उपवास छोड़ने पर, चिकित्सक बहुधा पीछमें भी उसे इतनी भूख लगती है कि यदि वह किसी अच्छे डाक्टरकी देख रेखमें हो, तो कभी कभी लुफ-छिपकर भी कुछ खानेका प्रयत्न करता है। अतः डाक्टरोंकी देख रेखमें उपवास करनेवालोंको यह बात दृढ़तापूर्वक अपने मनमें अंकित कर लेनी चाहिए कि बिना डाक्टरकी सम्मतिके अथवा उसे बतलाये

हुए कभी कोई काम करना न चाहिए, विशेषतः कभी कोई खानी न चाहिए। उस समय भूख ऐसी लगती और जितनी मात्रा में मिले वह सब खाई जा सकती है। समय लोग कभी कभी ऐसी चीजें भी खा लेते हैं, जिनका पर बहुत ही घुरा प्रभाव पड़ता है। उस दशामें डाक्टरों को भारी विपत्तिका सामना करना पड़ता है और रोगीको भी कष्ट सहना पड़ता है। यदि इस बातका पता लग जाय कि उपवास छोड़नेके उपरान्त किसीने कोई अधिक पदार्थ खा लिया है, तो तुरन्त के कराके अथवा उसके पेटमेंसे यह पदार्थ निकलवा देना चाहिए। यदि उपवास करनेवालेसे न रहा जाय तो उसे कमसे कम डाक्टरकी सम्मति अनुसार अवश्य चलना चाहिए, जिससे वह बहुतसी भूलों और दोषोंसे बचा रहे।

जिन लोगोंका शरीर दुर्बल हो उनके लिए और भी अधिक सावधानीकी आवश्यकता होती है। उनमेंसे कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें घास्तयमें दो तीन सप्ताह तक उपवास करनेकी आवश्यकता होती है। पर एक ही सप्ताह तक उपवास करनेके उपरान्त वे इतने दुर्बल हो जाते हैं कि उन्हें उपवास छोड़ देनेकी आवश्यकता होती है। यदि पहली बार ही रोगी अधिक दिनोंका उपवास न कर सके तो उसके लिए शुभ उपाय यह है कि जिस रोगके लिए उपवास कराया जाता हो वह रोग जब तक अच्छा न हो जाय तब तक वह रोगी थोड़े थोड़े दिनोंका उपवास करता रहे और ज्यों ज्यों उसकी शक्ति बढ़ती जाय त्यों त्यों वह उपवासकी मुहत्त भी बढ़ाता जाय। जो लोग दुर्बल होते हैं वे आरम्भमें अधिक लघु उपवास नहीं कर सकते, पर यदि वे धीरे धीरे अपने उपवासकी मुहत्त बढ़ाते जायें तो आगे बढ़कर अधिक उपवास कर सकते हैं।

प्रत्येक उपवास करनेवालेको यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि छोटे या बड़े प्रत्येक उपवाससे होनेवाला लाभ उप-

रास छोड़नेके प्रकारपर ही अवलंबित रहता है। जिस प्रकार कोई बहुत दुःखभरी बात किसीको बहुत धीरे धीरे सुनाई जाती है, उसी प्रकार उपवास भी बहुत धीरे धीरे छोड़ना चाहिए। उपवास छोड़नेके पहले अच्छे फलोंके रसके सिवा और कोई चीज नहीं लेनी चाहिए। अगूर या सन्तरे आदिका रस सबसे अच्छा है। इनमेंसे किसी फलका रस एक छोटेसे गिलासमें लेकर उसमें थोड़ी चीनी डाल देनी चाहिए और उसमेंसे बहुत ही धीरे धीरे बार एक घूंट करके और स्याद ले लेकर गलेमें उतारना चाहिए। एक घण्टा में बहुत सा रस गटर गटर करके पी जाना बहुत ही हानिकारक है। इस प्रकार दिनमें दो तीन बार पीना चाहिए। दूसरे दिन ताजा, बढ़िया और गरम दूध एक एक गिलास करके दिनमें तीन चार बार पीना चाहिए। दूध या रसको बराबर उस समय तक मुँहमें ही रखना चाहिए, जबतक उसमें किसी प्रकारका स्याद रहे। तीसरे दिन दूधकी मात्रा कुछ बढ़ा देनी चाहिए और उसके साथ कुछ खट्टे (एसिडवाले) फल भी खाने चाहिए। चौथे दिन दूधकी मात्रा और फलोंकी सख्या कुछ बढ़ा देनी चाहिए। पाँचवें दिन सदाके नियमानुसार अपना साधारण पर सादा भोजन करना चाहिए, लेकिन वह भोजन नित्यकी मात्रासे कम हो। जो लोग एक सप्ताह या इससे अधिक समय तक उपवास कर चुके हों, उनके लिए इन नियमोंका पालन बहुत ही आवश्यक है।

इस अवसरपर यह बतला देना आवश्यक जान पड़ता है कि, उपवास-कालमें शरीरके भीतर क्या क्या फेरफार होते हैं। शरीरमेंसे सदा कुछ ऐसे रस निकलते रहते हैं, जिनसे भोजन पचता है। उपवास कालमें उन रसोंका निकलना बन्द नहीं होता बल्कि परावर जारी रहता है। पर स्वयं पचयाशयकी शक्ति बहुत मन्द पड़ जाती है और यही कारण है कि उपवासकी समाप्तिपर उससे लिए एक दमसे भारी या अधिक भोजन पचाटना असंभव होगा है। शरीरके भीतरी भागसे निकलनेवाले पाचक

दसोंकी मात्रा चार पाँच दिनों बाद कुछ कम होने लगती है। इसलिए चार दिनोंतकका उपवास करनेवाले लोग उपवास उपरान्त नियमानुसार भोजन कर सकते हैं, क्योंकि उन लोगोंके उस भोजनसे कोई हानि नहीं पहुँच सकती। यद्यपि कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो एक सप्ताह तक उपवास करनेके उपरान्त भी यिना किसी प्रकारकी ओषधि सहै नियमानुसार भोजन कर नहीं सकते हैं, पर तो भा सर्व साधारणको इसके लिए बहुत ही सचेत रहना चाहिए। जिन लोगोंको उपवास छोड़नेके दो दिन बाद बहुत अधिक भूख लगनेके कारण बेचैनी हो उनकी बेचैनी थोड़ा दूध पीते ही दूर हो जायगी और शरीरको किसी प्रकारकी हानि भी न पहुँचेगी। उपवास छोड़नेके पाँच छः दिन बाद भोजन नियमित भोजन आरम्भ किया जाय तब कुछ दिनों तक भोजनका बहुत ध्यान रखना चाहिए कि भोजन बहुत ही हल्का और सदासे कम हो। जीभके स्वाद अथवा और किसी कारणसे कभी अधिक न खाना चाहिए। साधारणतः उपवास चिकित्सालयोंमें जब एक सप्ताह या इससे अधिक समयतक उपवास करनेवालेका उपवास छुड़ाया जाता है, तब पहले दो दिनों तक उसे केवल फलोंके रस ही देते हैं और तब उसके बाद तीसरे दिनसे दूध आरम्भ करते हैं। तीसरे दिन दो दो घटोंपर और चौथे दिन एक एक घटेपर एक गिलास दूध दिया जाता है। पाँचवें और छठे दिन इसी प्रकार अन्तर कम किया जाता है और ज्यों ज्यों उपवास करनेवालेकी पाचनशक्ति बढ़ती जाती है त्यों त्यों उसे अधिक दूध मिलता जाता है। दूधकी मात्रा इस प्रकार धीरे धीरे बढ़ानेसे तौलमें शरीर भी बहुत जल्दी जल्दी बढ़ने लगता है। कभी कभी तो यह एक ही दिनमें ढेढ़ दो सेर तक बढ़ जाता है। बहुतसे उपवास करनेवाले एक ही सप्ताहमें तौलमें १२-१३ सेर तक बढ़ गये हैं।

उपवासके उपरान्त दूध पीनेसे अनेक लाभ होते हैं। सबसे पहली बात तो यह है कि दूध हल्का और लघुपाक होता है और

दूसरे, शरीरका बल बहुत बढ़ता है। उसका तीसरा लाभ यह भी होता है कि भोजन करनेकी बहुत प्रबल इच्छा इससे कुछ दूर जाती है। पर जो लोग दूधपर किसी प्रकार रह ही न सकते हों उन्हें बहुत ही अल्प मात्रामें चौथे या पाँचवें दिनसे अपना नियमित भोजन आरम्भ करना चाहिए। जो लोग चार दिनोंतकका उपवास कर चुके हों उन्हें अपना नियमित भोजन आरम्भ करनेके समय इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि जिस दिन वे भोजन आरम्भ करें उस दिन रोजसे आधा भोजन करें। जो लोग एकने भी सप्ताह तकका उपवास कर चुके हों उन्हें भोजन आरम्भ करनेके दिन नित्यके भोजनका पाँचवाँ भाग खाना चाहिए; उसके दूसरे दिन नित्यके भोजनका तीसरा भाग, तीसरे दिन आधा भाग और चौथे दिन नित्यसे कुछ कम खाना चाहिए। पाँचवें दिनसे यदि वे नियमित रूपसे भोजन करें तो कोई हानि नहीं है। उपवासके उपरान्त जो कुछ कम खाया जाय वह बहुत ही सादा और बलवर्द्धक होना चाहिए। जितना ही सादा भोजन किया जायगा उतना ही अधिक स्वाद मिलेगा।

अब हम उपवास छोड़नेके सम्यन्धमें दो सज्जनोंके मत देकर यह प्रकरण समाप्त करते हैं। अष्टन सिंक्लेयर अपने निजके अनुभवके अनुसार लिखते हैं—

“ दारनट मैकनेइनका उपवास चिकित्सालय छोड़नेके उपरान्त मने कद बाट उपवास किये हैं और प्रत्येक बार मैने भिन्न भिन्न प्रकारका मांजन लेकर उपवास छोड़नेका प्रयत्न किया है। जिस समय मैं एलबामामें था उस समय मैने बारह दिनोंका उपवास किया था। उपवास कालमें मरी दृष्टा बहाड़े एक विशय प्रधरने पर बहुत अधिक थी, इस लिए जब मैने उपवास छोड़ा तब बड़ी फल राग था, पर उसके रानेसे मेरे वेगमें माराट होने लगा। तपसे मैं बराबर लोगोँध बट फल रानेसे मना करता हूँ। मेरे एक मित्रन एक बार उपवास छोड़नठ उपरान्त माटे मीपूरा रस लिया था, उसे भी मरी ही तरह मगेठ हुआ था। पर वह एता प्रहतिष्ठा मनुष्य था, जिसे खटे या एगिडवान फन जरा भी अच्छ न लाते थे। मैं एच एसे आदमीसे भी जानता हूँ जिसने मोंउ खर उपवास छोड़ा था पर

यह भाजन इस योग्य नहीं है कि इसकी सफाई की जाय। मेरी एक-दो-तीनों एक सप्ताहका उपवास किया था और उसे छोड़ते समय उसने बावत के डबाले हुए अठे सायन, पर इस भोजनसे उसे किसी प्रकारका लाभ न मिला, क्योंकि उसकी भूख जितनी अधिक बढ़नी चाहिए थी उतनी उससे न लमाता। कई सप्ताहों तक चावल और अठा खात रहनेसे पैखाना बिल्कुल रुक जाता था।

“मेरा अनुभव यह है कि उपवासके उपरान्त पकाशय बहुत ही दुर्बल बन जाता है और उसपर बहुत ही शीघ्र हानिकारक प्रभाव पड़नेका सम्भावना होती है। इसके अतिरिक्त उस समय आंतोंकी शक्ति भी बहुत कम होती जाती है। इससे उस अवसरपर ऐसा भोजन पसन्द करना चाहिए, जो बहुत जल्दी हजम हो सके। साथ ही इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए कि जब तक आंतोंमें शरीरका बाहर निकालनेकी पूरी पूरी शक्ति न आ जाय तब तक एनिमसका उपयोग बिल्कुल बंद रखना चाहिए। उपवास छोड़नेके समय पहले दो या तीन दिन तक के मीठे नारंग या अंगूरके रसपर रहना चाहिए और तदुपरान्त दूध सेवन करना चाहिए। उस समय पहले-पहल आधा गिलास गरम दूध पीना चाहिए। यदि केवल दूध अच्छा न लगता हो तो उसमें अंगूर, खजूर या आलू भी मिला देना चाहिए। यदि आवश्यकता हो तो चावल कौजी और शोरे आदिका सेवन भी आरम्भ कर देना चाहिए। पर उसके साथ ही साथ एनिमा लना भी शुरू जाना चाहिए। मैंने तीन दिनक बाद उपवास छोड़े हैं मुझे निश्चय हो जाता है कि उस समयके लिए दूधसे बढकर और कोई उत्तम पदार्थ नहीं है।”

उपवास चिकित्साके प्रसिद्ध विद्वान् डाक्टर टेनरने अपना पहला उपवास छोड़ते समय आरम्भसे ही तरबूज खाना शुरू किया था। यद्यपि कुछ विशेष अवस्थाओंमें तरबूज उपयुक्त हो सकता है तथापि प्रत्येक मनुष्यके लिए आरम्भसे ही तरबूज खाना ठीक न होगा। एक व्यक्तिने पहले कुछ अखरोट पानेमें भिगो लिए थे और तब उन्हें आठ दस पादर तक सुखाया था। उपवास छोड़नेके समय उसने यही सुखाये अखरोट खाये थे। उसका कथन है कि इस भोजनसे मेरा पूरा सन्तोष हुआ था और मुझे कोई हानि नहीं पहुँची थी। अपने इच्छानुसार कोई हल्का और

तीव्र पचनेवाला भोजन किया जा सकता है। उसमें विशेष ध्यान रखने योग्य केवल एक यही बात है कि उपवास छोड़नेके उपरान्त बहुत अधिक मूख लगनेपर कभी भोजन बहुत अधिक न करना चाहिए। जहाँ तक हो सके बहुत ही कम खाना चाहिए। इस प्रकार दो चार दिनोंतक नहीं बल्कि दो तीन सप्ताहों तक रहना चाहिए।

डाक्टर हरबर्ट केरिंगटन उपवास चिकित्साके बहुत बड़े प्राज्ञ और पंडित माने जाते हैं। उपवास छोड़ने और उस समय भोजन करनेके सम्बन्धमें आपकी जो सम्मति है उसे परमोपयोगी समझकर हम इस स्थानपर उसका आशय दे देते हैं—

“उपवास छोड़नेकी क्रिया मेरी समझमें बहुत ही महत्वपूर्ण और विचारणीय है। क्योंकि यदि उपवास छोड़नेमें किसी प्रकारकी असावधानी का जायगा तो उपवाससे उत्पन्न अधिकांश लाभ प्रायः बहुत कम हो जायेंगे। जिन लोगोंको उपवास-सम्बन्धी विशेष अनुभव है वे यह बात मलाभाति समझते हैं कि उपवास छोड़नेके समय कितनी अधिक सावधानीकी आवश्यकता होती है। मैं अपने अनुभवके अनुसार इस सम्बन्धमें कुछ बातें बतलाता हूँ।

“उपवाससम्बन्धी सबसे बड़ा इस नियमका ध्यान सदा और अवश्य रखना चाहिए कि प्रकृति हमें स्वयं यह बतलाती है कि उपवास कब छोड़ना चाहिए। इस सम्बन्धमें हमारे शरीरमें कुछ विशेष और स्पष्ट चिह्न प्रकट होते हैं जिनमेंसे कुछका उल्लेख यहाँ किया जाता है—

(१) उपवास कालमें शरीरकी जो गरमी साधारणसे अधिक अथवा कम हो जाता है, वह उपवास छोड़नेके समय अपनी ठीक (Normal) अवस्थामें आ जाती है।

(२) उपवास कालमें बीमपर जो पपड़ी जमी होती है वह धीरे धीरे आपसे आग उतर जाती है और जीम साफ हो जाती है।

(३) उपवास-कालमें नाडी अधिक तीव्रतासे अथवा धीमी चलती है पर उपवास छोड़नेकी आवश्यकता हानपर वह अपने नियमित रूपसे चलने लगती है।

(४) उपवास-कालमें जो सौंख्य दुर्गन्धयुक्त रहती है वह उपवास पूरा होनेपर विरहित घाट और दिना दुर्गन्धही हो जाती है।

(५) तब स्या शरीरके दूसरे अंग जो पहले विशेष या - न्यून स्थिति करते थे, व अपनी साधारण स्थितिमें आकर पूर्णरूपसे काम करने लगते हैं।

(६) अन्तिम और सबसे बड़ा बिंदु यह है कि भूख नियमित रूपसे अपनी साधारण अवस्थामें लगती है। कृत्रिम भूखकी तरह विशेष रूपसे नहीं।

“ कई दिनांतक किसी प्रकारका भोजन न करनेके उपरान्त जब साधारण अवस्थामें पहुँच जाता है तब उक्त बिंदु प्रकट होता है।

“ इस अवसरपर प्रश्न हो सकता है कि वास्तविक और कृत्रिम भूखका भेद क्या है ? दोनों अवस्थाओंमें ही मनुष्य कह सकता है कि मुझे भूख लगी उनमेंसे एकको भोजनकी वास्तविक आवश्यकता है, पर दूसरको वैसी आवश्यकता नहीं होता। ऐसी दशामें यह किस प्रकार जाना सकता है कि उनमेंसे किसे भोजन दिया जाना चाहिए और किसे नहीं ?

“ इस लिए वास्तविक और कृत्रिम भूखको पहचाननेके लिए यहाँ उ कुछ अन्तर बतला देना आवश्यक जान पड़ता है। जिस समय शरीर, भूख है उस समय पेटमें एक प्रकारकी थोड़ी बहुत गुड़गुड़ी होती है। पर जिस वास्तविक या सच्ची भूख लगती है उस समय शरीरमें वे बिंदु उत्पन्न होते हैं ऊपर बतलाये गये हैं। इसके अतिरिक्त गलेमें एक विशेष प्रकारकी खुरकी सी है, जो वास्तवमें प्यास तो नहीं होती पर प्यास सी जान पड़ती है। गलेकी गिट्टियों (Glands) मेंसे एक प्रकारका पानी या रस निकलने लगता है। पानीका रस निकलना ही वास्तविक भूखका सबसे अच्छा और प्रामाणिक बिंदु उपवास कालका समाप्तिके और चाहे जितने लक्षण शरीरमें उत्पन्न हो जायें, जब तक गलती गिलटियाँ पानी न निकलन लग तब तक कभी उपवास न होना चाहिए।

“ दूसरा लक्षण यह है कि जिस मनुष्यका शरीर भूख लगी होगी, वह जो भोजन पावगा सो सब अपने पेटकी ज्वाला शान्त करनेके लिए खा लगा। पर त्रिसे वास्तविक भूख लगी होगी वह खानेके लिए कोई विशेष पदार्थ माँगीगा। उस अवस्थामें समझ लेना चाहिए कि अब वास्तविक भूख लगी है।

“ इस अवसरपर यह भी प्रश्न किया जा सकता है कि जब तक वास्तविक भूख बिंदु प्रकट न हो तब तक उपवास करनेमें कोई जोखिम है नहीं है ? उपवास समाप्तिके बिंदु उत्पन्न होनेसे पहले ही उपवास करनेवाला मर तो न जायगा ?

११३ उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए?

इस प्रश्नका बहुत सीधा, सहज, निश्चयात्मक और विश्वसनीय उत्तर यही है कि, नैसर्गिक कदापि न होगा। इसमें न तो किसी प्रकारकी जातिम है और न जाननेका भय है। जोखिम अथवा मृत्युकी अवस्थातक पहुँचनेसे बहुत पहले ही वास्तविक भूखके चिह्न अवश्य प्रकट हो जायेंगे। बात यह है कि अन्नके बिना मरनेसे पहले कुछ समय तक मनुष्यका शरीर धीरे धीरे गलता रहता है और उस अवस्थातक पहुँचनेसे बहुत पहले ही वास्तविक भूख लग आती है।

“ जो लोग पिना अन्नक भूखों मरते हैं उनके शवकी परीक्षा कएक यह जाना गया है कि मरनेके समय उनका शरीरमें से नीचे लिखे पदार्थ इतना मात्र मिलते हैं—

शरीर	९७ %
मांस (Tissue)	३० %
फेफड़ा (Liver)	५६ %
तिछी (Spleen)	६३ %
और खून कवल	१६ % नष्ट होता है।

“ श्वेततन्तुओं (Nervous system) का कार्य अश नष्ट नहीं होता। इस कारणके प्रमाण शरीर शस्त्रके प्रत्येक प्रामाणिक ग्रन्थमें मिल सकते हैं।

ऊपरके अर्कोक्ष इस बातका पता लग जाता है कि उपवास कालमें शरीरका वही अंश सबसे अधिक नष्ट होता है, जिसका उपयोग हमारे शरीरके अस्तित्वके लिए बहुत ही कम होता है। वह अंश शरीर है। इसका आंतरिक शरीरमें और भी अनेक अनावश्यक पदार्थ होते हैं, जिनपर उपवास कालमें शरीरका पोषण होता है और यही शरीरके नीराग होनेका प्रधान कारण है।

“ उपवास छोड़नेके सम्बन्धमें मैं यह कहना चाहता हूँ कि भोजन आरम्भ करनेके समय बहुत सावधानीसे और समस्त ध्यानसे खाना चाहिए। उपवास जितना अधिक दिनों का हो उसे छोड़नेके समय उतनी ही अधिक सावधानीकी आवश्यकता होती है। साधारण कामज छापनेका प्रसन्न जब कुछ समय तक बन्द रहनेके उपरान्त किराये चलाया जाता है उस समय आरम्भमें उस हमेशा बहुत धीरे धीरे चलाते हैं और उसकी गति धीरे धीरे बढ़ाते जाते हैं। पर यदि उस आरम्भमें ही पूरी तेजीके साथ चलाया जायगा तो वह अवश्य ही टूट जायगा अथवा उसका कोई एक पुराना बिगड़ जायगा। उस समय वह यंत्र ऐसा बिगड़ जायगा कि उसे बहुत समय तक बन्द रखनेकी आवश्यकता होगी। टीक

यही दशा अपने शारीरिक यंत्रकी भी समाप्ति है। यदि कुछ दिनोंके उपवासके पुरान्त पुरान्त ही इससे पूरी तेजीसे काम लिया जायगा तो वह अवश्य ही बेफायदा हो जायगा। इस लिए उपवास हमेशा धीरे धीरे छोड़ना चाहिए और ज्यों ज्यों शीतले जायें तथा त्यों भोजनकी मात्रा बढ़ती जानी चाहिए। इस उत्तमरूपसे होती रहेगी और शरीरका बल भी क्रमशः बढ़ता जायगा।

“उपवास जब तक स्वाभाविक रूपसे स्वयं ही पूरा न हो जाय, जब तक उसकी पूर्तिके सब लक्षण दिखाई न देने लगे तब तक उसे स्वयं ब छोड़ना चाहिए। बीचमें ही उपवास छोड़ना मानों चलती गाड़ीमें रोड़ा लगाकर शरीरकी आरोग्य-क्रियामें इससे बहुत विघ्न पड़ेगा। पेटमें आये हुए नये ठिकाने लगानेमें ही शक्ति लगने लगगी और आरोग्य क्रिया बहुधा मंद जायगी। इस लिए उपवासका बिना पूरा किये बीचमें हा छोड़ देना ठीक नहीं मान लाजिए कि किसी मनुष्यने १५ दिनोंतक उपवास किया। उसका पपड़ी अभीतक जमी हुई है और उसका सांसमेंसे बदबू निकलती है, उस यदि वह एक ग्रास भी खा लेगा तो बहुत शीघ्र उसकी भूख बढ़ने लगेगी। शरीरकी आरोग्य क्रिया बन्द हो जायगी। उसकी आमपरकी पपड़ी उतर जाएगी सांसकी बदबू जाती रहेगी, उसका शरीरक विषोका बाहर निकलना बन्द हो और शरीरकी आधिक्य शक्ति भोजन पचानमें लगने लगेगी।

“इस अवसरपर यह बात भी ध्यान रखन योग्य है कि उपवास आरम्भ नके दो दिन बाद मनुष्यका भूख हा नहीं लगता। यही आरम्भिक दो दिन कठिनतासे यातत हैं और यह कठिनता शरीरक अस्वाभाविक दशासे अथवा शान्त दशामें आनेके कारण होता है। इन दो तीन दिनाके ७ घण्टेकरनवाला समय बहुधा बहुत शान्तिपूर्वक और आनन्दसकत है। जरा उपवास शरीरक विषोका क्षमन नहीं हो जाना तबतक उस वास्तविक भूख लगती है।

“सधा भूख लगना ही उपवासकी समाप्तिका सबसे अच्छा लक्षण है। इसे भूख हमें यह बतलाती है कि हमारे शरीरसे सब प्रकारके विष बाहर निकल गये हैं और अब वह भोजनके लिए तैयार हो गया है। उस अवस्थामें भोजनके विषमें दो बातें विचारणीय होती हैं। एक तो यह कि भोजन चिन्ता देना चाहिए दूसरे यह कि वह किस प्रकारका होना चाहिए।

११५ उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए ?

" ऊपर बतलाया जा चुका है कि आरम्भमें भोजन बहुत ही कम होना चाहिए । पहले सप्ताह तो बहुत ही कम भोजन करना चाहिए और उसकी मात्रा धीरे धीरे बढ़ानी चाहिए और तदुपरान्त साधारण और नियमित भोजन करना चाहिए । पर उस दशम भी इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि दिन रातमें केवल दस बार भोजन किया जाय और कुछ भूख बाकी रहने पर ही भोजनसे हाथ खींच लिया जाय । उपवास छोड़नेके उपरान्त सबसे पहले दो दिनों तक केवल तरल पदार्थसे ही भूख शान्त करना चाहिए । उस समय दृढ़तापूर्वक भूखको अपने वशमें रन्नेकी बहुत बड़ी आवश्यकता होती है ।

" उपवास छोड़नेके समय किस प्रकारका भोजन करना चाहिए इसके विषयमें कुछ मतभेद है । डाक्टर डेवीकी सम्मति है कि उस समय जिस चीजकी इच्छा हो वही चीज खाई जाय । पर मेरी समझमें यह विधान ठीक नहीं है । इसका कारण यह है कि उस समय मनुष्यका मन तरह तरहकी चीजोंपर चलता है, यदि वह समा चार्जे खाने लगा तो उनमेंसे बहुतसी उससे लिए हानिकारक प्रमाणित होंगी । बहुतसे रोगियोंके अनुभवसे मैंने यह बात अच्छी तरह समझ ली है कि मनुष्य जन्मसे जा पदार्थ अधिक मानमें खाता आता है, उपवास छोड़नेके समय उसकी रूचि साधारणतः उसी पदार्थकी ओर होता है । उत्तरीय भूख एक्किमा लाग उपवास छोड़नेके उपरान्त चरबी और आलू ही मोगग । जो लाग जन्मसे अन्न, दाल और फल खात आये होंगे व सदा अन्न और फल ही मोगगे ।

" परन्तु प्ररणा और सुद्धि दोनों सदा साथ ही साथ काम नहीं करतीं । इसलिए भुभानुकी मर्गी हूद चीज उस दना सब दशाओंमें टीक नहीं । मनुष्य मात्रक शरीरका संगठन समान प्रकारका भार समान पदार्थोंसे ही होता है । इसलिए उन पदार्थोंके लिए कमसे कम उस स्वाभाविक दगाम एक ही प्रकारका पसा निधिन भोजन होना चाहिए जो उनके शरीरके लिए लाभदायक और पुष्टिकर हो । मेरी समझमें उपवास छोड़नेके समय इस प्रकार भोजन आरम्भ करना चाहिए ।—

" पहला दिन—जब उपवास छोड़नेका समय आव और उसकी समाप्ति सब स्थान दिनाह दे उस समय उपवास करनेवाँको एक गिलास मन्तरवा पत्ता रस पीना चाहिए । यदि यह कुछ गाढा हो तो उसमें थोड़ा पानी भी मिला लेना चाहिए । इसी प्रकारक और दूसरे फणैका रस ना लिज जा सकता है पर यह रस न तो बहुत टडा दना चाहिए और न उसमें चीनी मिलनी हानी चाहिए ।

“ दूसरा दिन—रोगीको इस बातका विशेष ध्यान रखना चाहिए कि उसे अधिक पदार्थ न चला जाय क्योंकि उस दिन भूख बहुत लगती है और वह रूप धारण कर लेती है। उस समय इच्छा और भूखवा वशमें रखनी आवश्यकता होती है। यदि उस समय विशेष सावधानी न रखी जायगी तो दो दिन गम घटित हो भयकर होगा।

“ दूसरे दिनके लिए सबसे अच्छी खोराक सन्तर है। सजूर और कद्दाूँ आदि और अवसरोंपर भले ही लाभदायक हों पर उपवास छोड़नेके समय उत्तम व्यवहार करनेकी सम्मति में नहीं देता। दूसरे दिन जहाँ तक हो सके एक फल खाकर काम चलाना चाहिए। यदि एक फल खाकर न रहा जाय तो एक गिलास पानी लेना चाहिए—इससे अधिक नहीं।

“ तीसरा दिन—उपवास छोड़नेके दो ही तीन दिन बाद तक बहुत सावधानीकी आवश्यकता होती है। इसके बाद यदि दिनपर दिन भोजन बढ़ाया जाय तो कोई हानि नहीं होती। तीसरे दिन एक आध रोटी, थोड़ी तरकारी व एक गिलास गरम दूध तक लिया जा सकता है। उस दिन एक तो भोजन बढ़ावा होना चाहिए और दूसरे मात्राम भी कम होना चाहिए।

“ उपवास छोड़नेके उपरान्त बहुत दूध ही सबसे अधिक उपयुक्त और लाभदायक होता है। उपवास छोड़नेके दूसरे दिन जो दूध पीया जाय वह हलका गरम हो कि उससे मुंह न जले। दूध एक एक घूंट करके और बहुत धीरे धीरे पीना चाहिए। हर एक घंटे बाद एक गिलास दूध पीया जा सकता है। तीसरे दिन दो घंटेपर एक गिलास दूध पीना चाहिए। दूधसे शरीरका रक्त भी बढता और बज्ज भी। शरीरके लिए सबसे अच्छा पोषक पदार्थ यही माना जाता है। अत्येक दशामें दससे लाभ ही होता है हानि कभी नहीं होती।

दिन-रातमें एक बार भोजन

अत्येक बुद्धिमान यह यात स्वयं ही समझ सकता है कि बहुत अधिक या आवश्यकतासे अधिक भोजन करनेका शरीरपर बहुत बुरा परिणाम होता है। यदि पहला भोजन न पचा हो, पेटमें मौजूद ही हो और ऊपरसे एकबार और भोजन कर

लिया जाय तो निश्चय ही शरीरको उसका बहुत बुरा परिणाम भोगना पड़ेगा। आरम्भके पृष्ठोंमें एक स्थानपर घतलाया जा चुका है कि सभ्य देशोंमें प्रत्येक तीन घटेके बाद भोजन करनेकी प्रथा है। भारतवासी भी दिनमें कमसे कम तीन चार बार अवश्य ही भोजन और जल पान करते हैं, पर बहुत अधिक भोजन करनेका यह रोग हालका ही है। आजसे डेढ़ दो हजार वर्ष पहले ससारके किसी भागके निवासियोंको इतना अधिक पानेकी लत नहीं थी। उन दिनों सभी देशों ओर जातियोंके लोग इस उन्नत ओर सभ्य कालकी अपेक्षा स्वास्थ्यके प्राकृतिक नियमोंका कहीं अधिक पालन करते थे। वे सदा खुली हवामें रहते थे, बहुत सा परिश्रम और लचीलापन करते थे, और जब तक अच्छी तरह भूख न लगती थी तब तक भोजन न करते थे। यद्यपि यह कहा जाय कि वे एक बारका किया हुआ भोजन पहले रूख परिश्रम करके पचा लेते थे, तब दूसरी बार भोजन करते थे तो अधिक उत्तम होगा। प्राचीन भारत, चीन, मिस्र, रोम और यूनान आदि सभी देशोंके प्राचीन निवासी यह बात भली भाँति समझते थे कि कम, कैसा और कितना भोजन करना चाहिये। पर आजकालकी सभ्यता, शिक्षा और उन्नतिने जहाँ हमें बहुतसे लाभ पहुँचाये हैं वहाँ स्वास्थ्यसम्बन्धी बहुत कुछ हानि भी पहुँचाई है। प्राचीन कालमें लोग अधिक परिश्रम भी करते थे और तरह तरहके फल भी सहजमें सह लेते थे। पर आजकालकी सभ्यताने लोगोंको बहुत ही सुकुमार और आराम-तलब बना दिया है। इस सुकुमारता और आराम-तलबीका यथेष्ट फल भी लोगोंको भोगना पड़ता है। यह फल सैकड़ों घलिक हजारों तरहके नये नये रोगोंके रूपसे प्रकट होता है।

सम्भारके अधिकांश प्राचीन निवासी दिन-रातमें केवल एक बार सभ्यताके समय भोजन किया करते थे। दिन भर अपने काम धर्मोंमें लगे रहते थे, भरपूर परिश्रम करने थे और रात सभ्यताके समय परिवारके सब लोग एकत्र होकर आनन्दपूर्ण भोजन करने

थे। दिन भर कुछ न खाने और खूब परिश्रम करनेके कारण मैं बहुत अच्छी तरह भूख लगती थी और उस समय वे लोग कुछ खाते थे वह अच्छी तरह पचा लेते थे। उनका रुखा-सूखा, हल्का और थोड़ा भोजन उनके शरीरके पोषण और बलवृद्धि के लिए यथेष्ट होता था, रोग आलस्य या विकार आदि उत्पन्न करनेके लिए उसका कोई अंश यत्र ही न रहता था। भोजनक उत्तरान्त सर्गीत, नृत्य, और हास्यविनोद आदिका आरम्भ होता था और यही सब बातें उन दिनों आस कलके सुलेमानी नमक और हिंगाएककी गोलियोंका काम देती थीं। कुछ जातियोंमें केवल दिनके समय ही खानेकी प्रथा थी। उन लोगोंका मुख्य भोजन माउ पहरमें केवल एक बार होता था और वह भी उतनी ही मात्रामें, जितनी मात्रामें आज कलके लोग 'जल-पान' करते हैं।

यद्यपि प्रवृत्ति और प्रवृत्तिका बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध है, तब भी अभ्यास एक ऐसी चीज है जो सगुण और फलतः प्रवृत्तिको भी दबा लेती है। आप दिन भरमें पसेरी भर अन्नका भी सत्ता नाश कर सकते हैं और डेढ़ पाय या आध सेरमें भी आपका निर्वाह बहुत मजेमें हो सकता है। इसमें आवश्यकता है केवल अभ्यासकी। यदि आप आवश्यकतासे अधिक भोजन करनेका अभ्यास करेंगे तो अवश्य ही आपकी भूखसम्यन्धी प्रवृत्ति और सहज-बुद्धिका थोड़े समयमें नाश हो जायगा और आप उस अभ्यासके वर्शामृत हो जायेंगे। यदि बहुत ही छोटी अवस्थाक दो घालक भिन्न भिन्न दाइयोंको दे दिये जायें और उनमेंसे एक दाई बहुत थोड़ी थोड़ी देरके बाद दूध पिलाती रहे और दूसरी नियमित रूपसे दो दो या तीन तीन घंटोंके बाद दूध पिलाना कर तो निश्चय है कि पहली दाईवाला घालक-चाहे बीमार ही क्या न हो जाय-हर रूम दूधके लिए रोया करेगा। पर जिन घालकको नियमित रूपसे छ या आठ बार दूध पिलाया जायगा उसे सातवीं या नवीं बार दूध पिलाना भी बहुत कठिन हो जायगा। इसका कारण यही है कि अभ्यासके कारण उसकी प्रवृत्ति

छा और सहज-शुद्धि का नाश हो जायगा, और इस नाश का परिणाम सदा घातक और अत्यन्त हानिकारक ही होगा। उसका स्वास्थ्य सदा बिगड़ा रहेगा और वह कभी शारीरिक सुख न भोग सकेगा।

बहुधा हम लोग देखा करते हैं कि नागरिकोंको देहातियोंका स्वास्थ्य देखकर बड़ा ही आश्चर्य होता है। नागरिक बहुतसा धी-चीनी, पूरी पक्वान्न, मेवा मिठाई, मास-मछली, पूआ पकोड़ी खाया करते हैं, पर सदा रोगी और दुर्बल ही बने रहते हैं। लेकिन देहातवाले बाजरे, जौ और मकईकी सूरी रोटी खाकर इतने नीरोगी और टष्ट पुष्ट बने रहते हैं कि यदि वे चाहें तो वो एक नागरिकोंको बड़े आनन्दसे बगलमें बसाकर फोस दो फोसका चक्कर लगा सकते हैं। इसका कारण यही है कि वे स्पष्ट पायुमें रहकर इतना अधिक परिश्रम करते हैं कि उनका सारा भोजन पच जाता है और दूसरे भोजनके समय तक उन्हें खूब गहरी भूख लग जाती है। एक देहाती प्रातः काल चार घंटे उठकर अपनी गौमाँ भैंसोंके सानी-पानीका सब प्रयत्न करेगा और ग्यारह घण्टे तक या तो एकाध धीमा रोत जोतकर रखेगा और या धी दूध, मक्खन, दही आदि घेबनेके लिए चार पाँच फोसके किसी शहरका चक्कर लगा भायेगा। शहरमें ही वह थोड़ेसे भुने जाने खाकर पानी पी लेगा और अपने घर पहुँच कर थोड़ी देर तक सुस्तानेके बाद फिर किसी शारीरिक परिश्रममें लग जायगा। ऐसी बशाम सन्ध्या या रातके समय उभरे हुए तेज भूख लगना बहुत ही स्वाभाविक है और तेज भूख लगने पर जो कुछ खाया जायगा वह अवश्य ही बहुत अच्छी तरह पचकर हमारे शरीरमें लगेगा और हमारे मग प्रत्यक्षो पुष्ट करेगा। शहरके रहनेवाले सधेरे उठने ही स्नान आदिस निश्चिन्त होकर जल पानपर दृष्टि देंगे, मानो रात भर उन्होंने चक्की ही पीसी हो। जल पानके उपरान्त वे हाथमें या तो तारा, अखबार या किताब आदि उठा लेंगे और या अपने मकानके नौबेवाली अपनी

दुकानपर जा बैठेंगे। ग्यारह घंटे आप यह कहते हुए उठेंगे। आज कुछ भूख तो नहीं मालूम पड़ती, पर चलो खा ही नहीं तो रसोई ठंडी हो जायगी। नौकरीपेशा लोग ज्यों त्यों इस विचारसे पेट खूब कस लेंगे कि अब दिनभर तो कुछ मिष्ठान ही नहीं और चटपट कपड़े पहनकर इक्के या ड्रामेपर घिसते हुए पचहरी या दफ्तरमें पहुँच जायेंगे। दिन भर उनके हाथे साली फलम रहेगी और वह भी क्या भारी पोश मालूम पड़ी। अमीर लोग दिन भर तो तकिया और गद्दियोंमें गढ़े हुए पड़े रहें और सन्ध्या समय गाड़ीपर सवार होकर अपने बदले वाले घोड़ोंसे थोड़ा शारीरिक परिश्रम करवाके निश्चिन्त हो जायें। इन सभी लोगोंको सवेरेके जलपान और दोपहरके भोजनके अतिरिक्त सन्ध्याका जल पान और रातका भोजन भी अवश्य ही चाहिए। यदि दोपहरके भोजनके बाद कुछ फल और रातके भोजनके उपरान्त थोड़ा दूध मिल जाय, तो उनके लिए भी पेटमें जगहकी कमी नहीं है। ऐसी अवस्थामें यदि देहातियोंका स्वास्थ्य देखकर शहरवाले अपना मन न मसोसेंगे तो और क्या करेंगे? आपका नगरोंमें जो दुबले पतले, जन्मरोगी और धँसी हुई आँखोंवाले हजारों लाखें दुकानदार, फेरोदार, मुन्शी, शिक्षक, वकील और छात्र आदि मिलेंगे उनके शारीरिक कष्टोंका कारण भीमसेनी भोजनके अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है।

इन शारीरिक कष्टोंसे बहुत ही सहजमें छुटकारा पानेका सवोत्तम उपाय यही है कि मनुष्य अपना भोजन घीरे घीरे कम और परिमित करना दुआ दिन रातमें केवल एक बार भोजन करनेका अभ्यास डाले। यह अभ्यास अधिकसे अधिक एक मासमें हो जायगा और जब एक दो मासमें यह केवल एक बार भोजन करनेके गुण बहुत अच्छी तरह समझ लेगा तब नियमित भोजनके अतिरिक्त उसे अमृततब पिलाना कठिन ही नहीं बल्कि असम्भवा हो जायगा। दिन रातमें केवल एक बार भोजन करनेवाला मनुष्य, कभी आवश्यकतासे अधिक खा ही नहीं सकता। उसने

लेके नीचे उतना ही भोजन उतरेगा, जितना उसका पकाशय बीस घंटोंमें पचा सकेगा। भारतवर्षमें ऐसे सैकड़ों हजारों आदमी मिलेंगे, जो यतःपूर्वमें केवल एकाद्वार करते हैं। ऐसे लोग अपनेमें स्वभावतः प्रसन्नचित्त, शरीरसे दृष्टपुष्ट और सात्विक धृत्तिके होंगे। निश्चित समयको छोड़कर और कभी कुछ गोपी उनकी प्रकृति ही न होगी। क्यों? इसी लिए कि वे कृतिके अनुकूल आचरण करते हैं। वे कभी रोगी नहीं होते। क्यों? इसी लिए कि वे अपने पेटकी मशीन कभी व्यर्थ नहीं चलाते।

जो लोग दिन रातमें केवल एक बार भोजन करना चाहते हैं उनके लिए भोजनका सबसे अच्छा समय सन्ध्या है। यह एक सिद्धांत ही साधारण बात है कि पेट भरे होने पर न तो परिश्रम होता ही है और न परिश्रम करना उचित ही है। दिनके समय मानुषको बहुत कुछ शारीरिक अथवा मानसिक परिश्रम करना चाहता है। ऐसी दशामें दिनके समय किसी प्रकारका भोजन न करके केवल रातके समय भोजन करना बहुत ही श्रेष्ठ और लाभदायक है। एक बार जब अनुभवसे दिनको भोजन न करनेके गुण जानलूम हो जायेंगे, तब फिर कभी किसी तरहकी चीजपर आदमीका मन ही न चलेगा। घबस्क लोग एक मासमें बहुत अच्छी तरह इसका अभ्यास कर सकते हैं और गाल्कोफी वनस्पतिका अवस्थातक सहजमें इसका अभ्यास डाला जा सकता है। डा० लिप्पन नामक एक विद्वान् अपने गाल्कोफी दिनमें कभी किसी प्रकारकी चीज खानेके लिए नहीं देते थे और प्रायः कहा करते थे कि बिना दिन भर काम किये भोजनकी इच्छा करना ठीक वैसा ही है, जैसा कि किसी कारीगरका बिना दिन भर काम किये पदले ही अपनी मजदूरी माँगना।

मानुष्योंको बहुतसे रोग ऐसे होते हैं, अधिक भोजनके भौतिक चिन्ता और कोई कारण हो ही नहीं सकता। ये रोगोंकी जो

अधिक भोजन करके ही अपने शरीरको रोगी बनात है। रातमें केवल एक बार भोजन करनेसे बहुत अधिक लाभ है। एक बार भारतमें एक पादरी महाशय ज्वरसे बुरी तरफ पीड़ित हुए। सात महीने तक डाक्टरोंने उनका शरीर दिन तीन बार भोजन, छ बार ओपध और कदाचित् इससे भी अधिक बार दूध, और विस्कीसे खूब भरा। यहाँ तक कि अन्तमें वे एक कर काँटा हो गये और विवश होकर अपने देश अमेरिकाको चले गये। वहाँ सौभाग्यवश उनकी भेंट एक योग्य उपवास चिकित्सकसे हो गई। उपवास चिकित्सकने उन्हें दिन रातमें केवल एक ही बार भोजन देना आरम्भ किया और थोड़े ही दिनोंमें उनकी सारी शिकायतें दूर हो गईं। चार महीनेके अन्दर ही वे बहुत बल पुष्ट हो गये और तोलमें आध मन बढ़ गये। वहाँसे निरोग होकर वे फिर भारत चले आये और गृह परिश्रम करके दिन रात केवल एक ही बार भोजन करके रहने लगे। इस प्रकार वे तब तक यहाँ रहें और इस बीचमें वे या उनके परिवारके लोभी कभी बीमार नहीं हुए।

ब्रिटिश मेडिकल एसोसिएशनमें एक बार डा० रैयोलैंटीन ने ऐसी बालिकाका हाल सुनाया था, जिसकी अवस्था चार वर्ष की थी और जिसके बाहिने घुटनेमें भयंकर या अस्थि Tuberculosis हो गया था। उस बालिकाको दिनरातमें चार बार खड़े केवल एक बार भोजन दिया जाने लगा। सुग्घ और शान्त उसे थोड़ा थोड़ा दूध भी दिया जाता था। उस बालिकाको और कोई भयंकर रोग थे। पर सवा बरसमें उसके सब रोग समूल नष्ट हो गये और यह बच्चा सरसे बढ़कर उन्नीस सेर हो गई। अक्सरपर यह बात ध्यान रखने योग्य है कि अस्थि Tuberculosis एक पेसा रोग है, जिसका अच्छा होना आसम्भव समझा जाता है और जो रोगीके प्राण बिना लिये नहीं हो नहीं।

इंग्लैण्डमें एक बार एक स्त्रीके गर्भमें पथरीका सा एक रोग हो या और उसमें कई सेर तौलकी एक गॉठ पड़ गई। उसका हरा पिलकुल पीला पड़ गया था, शरीर सूखकर फाँटा हो या था, दिन-रात सिरमें दर्द रहता था, कब्जियत थी, कै आती और इसी तरहकी घीसियों शिकायतें थीं। शस्त्र चिकित्सा के उसके गर्भकी गॉठ तो निकाल दी गई थी, पर उसकी दुर्बलता और दूसरी सब शिकायतें बराबर बढ़ती ही जाती थी। जब उसके घबनेकी कोई आशा न रही तब उसे दिन-रातमें दो बार भोजन दिया जाने लगा। पर जब उससे कुछ लाभ न हुआ तब चल एक बारके भोजनकी ठहरी। इससे उसकी सारी शिकायतें होनेके सिवा छ सप्ताहमें उसका वजन तीन सेर बढ़ गया। लार्ड १९०१ में उसकी अस्त्र चिकित्सा हुई थी और दिसम्बरमें वह पूर्ण रूपसे नीराग और अपने सब काम करनेमें समर्थ हो गई। यदि वह औषधों और भोजनके सहारे ही रक्खी जाती, तो तबमें कोई सन्देह नहीं था कि वह उन्हींका शिकार बन जाती।

जल-पान न करना

यदि आरम्भमें ही आप एक कमसे दो पहरका भोजन न छोड़ सकें तो कमसे कम सवेरेका जल पान या कलेया पिना अवश्य छोड़ दें। इससे होनेवाले लाभ भी अपेक्षाकृत कुछ कम नहीं हैं। इस अवसरपर हम अपनी ओरसे कुछ अधिक कहकर प्रसिद्ध विद्वान् डाक्टर डेर्वीके अनुमयका सारांश यहाँ दे देना ही अधिक उत्तम समझते हैं। आपने लिखा है—

“जिस दिने पर्येष्टक जल-पान दिन रोज या उस दिन मरा शरीर और मन होता इनका और प्रसन्न हुआ जितना कभी शत्रु या युवा अवस्थाओंमें भी नहीं आया। दोपहरके समय श्वेत भूत लगनेपर मैंने बहुत अरली तरह भाजन किया। उस समय भोजन बहुत ही स्वादिष्ट जान पड़ता था। रातभर सोनछ बंद होता था। स्वाभाविक भूख नहीं लगती। सोना बंद रखा किया नहीं है”

जिससे कि उसकी समाप्ति पर ही भूख लग आवे। हजारों ऐसे आदमी हैं, अपना प्रातःकालका जल-पान छोड़ दिया है और थोड़े ही दिनों उम्रकी आवश्यकता नहीं जान पड़ी। यदि जल-पान आवश्यक होता तो कभी न होती, क्योंकि प्रकृति अपनी आवश्यकताको पूरा किये मानती। यह कदापि सम्भव नहीं है कि वह अपनी किसी आवश्यकतासे किए ही अथवा थोड़े भोजनपर ही हमारे शरीरका बिलकुल ज्योत्स्न रखे। जो जल-पान तुम बिना आवश्यकताके और केवल अपने अभ्यासे करते हो, वह बड़ी सरलतासे तुम्हें उसके छान देनेकी आज्ञा दे सकती है। यदि तुम उसकी आवश्यकताओंको पूरी तरहसे पूरा न करोगे तो आगे तुम्हें उसका फल भी अवश्य ही भोगना पड़ेगा।

“जल-पान करना छोड़ दो और जब तक सूख तेज भूख न लगे तब तक कुछ मत खाओ। जब तुम उस भूखके आसरे रहोगे तब शरीर अपने समयपर चितरूपमें मालूम पड़ेगी। उस अवसरपर तुम स्वनिर्णय कर सकोगे कि क्या चीज और कितना खानी चाहिए। जब तक पूरी पूरी आवश्यकता न हो तब तक कोई भोजन बल-बद्धक हो सकता। वास्तविक आरोग्यता प्राप्त करनेके लिए सूख तेज भूख, सूख मालम होनेवाले सादे भोजन, साधपदार्यको बहुत अच्छी तरह चयाने और समय मनके सूख शांत रहोकी आवश्यकता होती है।

“बिना जल पान किये अपन कामपर जाओ दोपहरके भोजनके समय सूख तेज भूख लगगी। इतनी तेज भूख लगेगी कि यदि तुम भोजनसे किसी प्रकारकी शक्ति-बद्धक औषध खानेके अभ्यस्त होगे तो वह आपस मूल जाभोगे। तुमको भोजन बहुत ही स्वादिष्ट जान पड़ेगा और भोजनके शुद्धारी तर्कयत इतनी अच्छी जान पड़ेगी कि तुम्हें किसी तरहका पानक का खानकी भी आवश्यकता न रहे जायगी। कितनी सीधी बात है। जमत्क विक और सूख भूख न लगे तबतक कुछ मत खाओ, चाहे सारा दिन घल महीना भी क्यों न बीत जाय। उपवास करना बहुत ही सुरक्षित है उसने। प्रकारकी हानिकी काइ सम्भावना नहीं है।”

“यदि परिवारमें एक मनुष्य प्रातःकालका जलपान करना छोड़ देगा तो वे केनेवाल आमोंको दमकर सम्भवत परिवारके और लोग भी बहुत ही

को हमना अपना जल-पान छोड़ देंगे। जल पान न करनेवालोंका चित्त सदा प्रसन्न रहता है। उन्हें जलदा कभी किसी तरहकी शिकायत नहीं होती। अमरिकावालोंकी दृष्टि से जल पान ही युरोपवाले भी जल-पान न करनेके गुण समझने लगे हैं। अभी हालमें इंग्लैंडमें एक स्वास्थ्य सचिवालय सभा स्थापित हुई है जिसका प्रधान उद्देश्य जल पानकी रोकना है। जिस दिन उस सभाकी स्थापना हुई उस दिन उसमें नगरके जल पान करने वाले बड़े बड़े अधिकारी, रईस और विद्वान् इकट्ठे हुए थे। यह सभा इंग्लैंडके लंदन नगरमें हुई थी। उस अवसरपर वहाँके 'मैजिस्टर गार्डियन' नामके वक्ता पढ़ने लिया था—“आज मैजिस्टर नगरमें पहले दिनाङ्की अपेक्षा सैकड़ों लोगोंको जल पान कम हो जावेगा और यहाँकी स्वास्थ्यसभा थोड़ा ही घटोमें अपनी स्थापना प्रारम्भ कर देस लेगी। सम्भवतः उसकी दस्तावेजी 'जल पान' का नियम बनानेवाली सैकड़ों सभाय स्थापित होंगी। लोगोंका बहुत सा समय केवल जल पान करनेमें ही लग जाता है। स्वास्थ्य सुधारने, आयु बढ़ाने और सुखी रहनेके लिए इससे अच्छा और कौनसा काम हो सकता है? तरह तरहके रोगोंसे बचने के लिए प्राण रोगोंसे मुक्त होनेका इससे अच्छा कौनसा उपाय हो सकता है? जातिके स्वास्थ्यके लिए इससे अधिक उपकारक और कौनसी बात हो सकती है? यदि प्राकृतिक जीवनका पालन किया जाय और अपने शरीरको अवसर दिया जाय तो अवश्य ही अपनी शारी मरम्मत आप ही कर लेगा। और यह प्रथा काइ नई नहीं है, फल ही प्रथाकी पुनरावृत्ति है। यह सबरोगनाशक कोइ पड़े दबा नहीं है बल्कि जीवकी रक्षाका सर्वोत्तम उपाय है। इस नये उपपत्ति से उन पुराने दुष्ट प्रथाओंका नाश होगा, जिनके कारण शरीररक्षाक बहानेय जातिका तरह तरहके रोग फैल रहे हैं।”

इसके एक दिग्गज डाक्टरने—जो इंग्लैंडके कई विशाल अस्पतालोंमें चिकित्सकका काम कर चुके हैं—रोगोंके कारणोंके सम्बन्धमें एक पुस्तक लिखी है। उस पुस्तकमें आपने एक स्थान पर लिखा है—

“अमरिकाक डॉ॰ रैफोर्ट एक ग्रन्थ लिखा है, जिसका मुख्य अर्थ यह है कि ११ दिनों तक पूरा पूरा उपवास करनेसे सैकड़ों तरहके रोग नष्ट हो जाते हैं और प्राण रोग केवल जलपान छोड़ देनेसे ही नष्ट होते हैं। यदि पचनार्थक भोजन पेट में या उससे अधिक समय तक रोक-टोककर भोजना काम करने दिया जाय

तो बहुतसे रोगोंसे मुक्ति हो सकती है। उस पुस्तकमें इस क्रियासे अच्छे एवं बहुतसे रोगोंके निवारण दिये गये हैं। मैं जहाँ तक समझता हूँ, उनका तर्क है और कथन बिलकुल सत्य है।

“यह परिणाम निकालकर मैंने स्वयं अपने ऊपर उसका अनुभव वास्तविक और मैं जल पान छोड़कर दिनमें केवल दो बार भोजन करके रहने का जब मैंने सबरे और सच्चाका जल पान छोड़ दिया तब दोपहरके एक बार बहुत अच्छी तरह भूख लगने लगी। उस समय अच्छी तरह खाने का आठ घंटे तक कभी कुछ खानेकी मरा इच्छा न होती थी। इसका परिणाम वैसा ही हुआ, जैसा डा० डेवीने अपनी पुस्तकमें बतलाया है। प्रत्येक तबीयत बहुत प्रसन्न रहने लगी और मैं बहुत अच्छी तरह शारीरिक और सिर्फ परिश्रम करनेका योग्य हो गया। एक बज मुझे ऐसी तब भूख लगी जैसा पहल कभी भरसाये न लगी थी। जब मैं जलपान किया करता था उसक उपरान्त मुझे बहुत सुस्ती मालूम हुमा करती थी और उसक पीछे के बाद तब अच्छी तरह मानसिक परिश्रम न हो सकता था। इस प्रकार मैं दो बार भोजन करके बहुत अच्छी तरह रहने लगा।”

यह मिथ्या भ्रम मनसे निकाल डालो कि अपना स्वास्थ्य बर्तानाये रखनेके लिए हमको दिनमें तीन बार भोजन करना आवश्यक है। प्रत्येक मनुष्यके लिए दिन-रातमें दो बार भोजन करना यथेष्ट है। बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम करनेवाले श्रुयावस्थाके लोग भी बड़े आनन्दसे दिन-रातमें केवल दो बार भोजन करके रह सकते हैं। इससे उनका स्वास्थ्य सुधरेगा और बल बढ़ेगा। बहुतों लोग सधेरे खान आदिसे निवृत्त होते बिना भूख लगे जबरदस्ती कुछ न कुछ खा ही लेते हैं। शरीर इस जबरदस्तीका बहुत ही घुरा परिणाम होता है। यदि अभ्यास छोड़ दिया जाय और प्राकृतिक नियमोंका अनुसरण किया जाय, केवल उसी समय भोजन किया जाय जब कि शरीर भूख लगे तो सत्सारमें बहुतसे रोग और फलतः चिकित्सा चिकित्सालय आदि भी कम हो जायें।

खान-पानका विचार

प्रत्येक मनुष्यके लिए अपने खान पानका विचार रखना बहुत ही आवश्यक है, क्योंकि हम जो कुछ खाते या पीते हैं उसका प्रभाव केवल हमारे शारीरिक संगठनपर ही नहीं होता, बल्कि हमारे आचार विचार और स्वभावके साथ भासफा बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। ससारमें जितने जीव प्रायः उन सबके लिए कुछ न कुछ विशिष्ट प्राकृतिक भोजन निश्चित होता है और निश्चित भोजनको छोड़कर वह जीव और किसी प्रकारका पदार्थ नहीं खाता। आप किसी शाकाहारी शूको लाख प्रयत्न करने पर भी कभी किसी प्रकारका मांस या तेंदू मकोड़े आदि नहीं खिल सकते। किसी मांसाहारी पशुको हल आदि गिलानेका प्रयत्न कभी सफल नहीं हो सकता, परन्तु उसके समस्त जीवोंमें अपने आपको सर्वश्रेष्ठ समझनेवाला मनुष्य अपने खान-पानके सम्बन्धमें कभी किसी प्रकारका विचार ही रखता। यद्यपि उसे जब जो कुछ मिलता है वह सब खा जाता है। तरह तरहके विपाक और मादक द्रव्य और शीशुर, शहो, कुत्ते, चूहे आदि सभी उसके लिए खाद्य हैं। ससारमें जितनासे कोई ऐसा पदार्थ मिलेगा जिसे मनुष्य किसी रूपमें भी अपने पेटमें न उतार सकता है। यही नहीं बल्कि अपने खानेके लिए नित्य तरह तरहके नये पदार्थोंका अन्वेषण और आविष्कार किया करता है। परन्तु खान पान सम्बन्धी यह अन्याचार मनुष्य-मानिके लिए कितना हानिकारक और कितना दुःखदायक है, उसका विचार कराना बहुत ही बड़ा योगदान उठाया होगा।

मोटे हिस्सेसे ससारमें दो प्रकारके माननेवाले लोग मान जाते हैं, एक शाकाहारी और दूसरे मांसाहारी। शाकाहारीयोंके सम्बन्धमें किसीको कुछ कहनेकी आवश्यकता ही नहीं है क्योंकि फल और शाक आदि मनुष्यका निसर्गनिर्दिष्ट भोजन है। मांसक बह-से बहुत परापूर्व भी खाते 'वेयल शाकाहार' की निन्दा भले

ही करें, पर 'शाकाहार' पर ये किसी प्रकारका आक्षेप कर सकते। क्योंकि प्रत्येक मासाहारी अवश्य ही शाकाहारी होता है। आक्षेप करने योग्य केवल मासाहारी ही हैं। देखना यह है कि मासाहारियोंपर जो आक्षेप किये जाते हैं, वास्तवमें कदाचित् सत्य हैं।

कदाचित् यहाँ इस बातको विशेष रूपसे सिद्ध करना आवश्यकता न होगी कि मास खानेवालोंकी प्रकृति बहुत उद्विग्न और हिंसक हो जाती है और फलतः वे लोग क्रूर, क्रुश और अत्याचारी हो जाते हैं। मासाहारियोंके कारण मनुष्यों और जीवोंको बहुत कुछ अत्याचार सहना और पीटना पड़ता है। उदाहरणस्वरूप शेर और गौ, बाज और पतंग और वैष्णव उपस्थित किये जा सकते हैं। यदि अत्याचार और बल-प्रयोग आदिकी गणना गुणोंमें की जा सकती हो, अवश्य ही मासाहार भी उत्तम और प्रशंसित हो सकता। अन्यथा यह इसके विरुद्ध प्रमाणित होगा। कुछ लोग मासाहार पक्षका समर्थन करते हुए यह कहा करते हैं कि मनुष्यको अधिकाराकी रक्षा करने और अपना अस्तित्व बना रखनेके लिए ही मासाहारी होना बहुत आवश्यक है। इसी कोटिके एक अंग्रेज ने एक बार अपने पक्षके समर्थनके लिए लेखकको किसी ग्रन्थका इस आशयका एक मन्त्र सुनाया था कि सृष्टिकार परम्परागत नियम है कि 'चार पैरोंवाले दो पैरोंवालोंको और दो पैरोंवाले बिना हाथ पैरोंवालोंको खायें।' तात्पर्य यह कि प्रत्येक सबल अपनेसे निर्यत्नको खा जाता है। आधुनिक पाश्चात्य विद्वानोंमें भी इस सिद्धान्तके अनुयायियोंकी कमी नहीं है। लोग दुर्यत्नताको महान् पाप समझते हैं और उत्तरोत्तर सत्कर्म करना अपना परम धर्म और कर्तव्य समझते हैं। प्रत्येक विद्वान् बिना किसी प्रकारका आगा पीछा किये राजनीतिक और सामाजिक आदि कारणोंसे यह सिद्धान्त गुरन्त स्वीकार कर लेता और उसकी उपयोगितामें कभी किसी प्रकारका संदेह नहीं करता।

रेगा: पर यदि कोई मासाहारी इस सिद्धान्तको अपनी पाश-
 चक वृत्तिके समर्थन और पोषणके लिए सामने रखेगा तो
 व्यवहारवादीको अवश्य ही उसपर दया ओर हँसी आवेगी।
 अपना अस्तित्व बनाये रखन और राजनीतिक अधिकार-रक्षणके
 लिए अधिकस अधिक बलकी ही आवश्यकता हो सकती है। क्रूर,
 शीघ्र और अत्याचारी प्रकृतिसे उसमें क्या सहायता मिलेगी?
 कोई मासाहारी दवेके साथ यह बात नहीं कह सकता कि उसमें
 किसी शाकाहारीकी अपेक्षा अधिक बल है। शारीरिक बल बहुधा
 प्राणीशक्तियोंके निरन्तर और सद्बुद्धिसे ही बढ़ता है।
 मनुष्य जिसके आचार आदि परिमित हों बलिष्ठ हो जाता
 है। मासाहारसे शरीरकी बलवृद्धिमें कभी किसी प्रकारकी सहा-
 यता नहीं मिल सकती, बल्कि उल्टे उससे मनुष्यका शरीर तरह-
 तरहके भयंकर रोगोंका घन हो जाता है और वह उसकी मृत्युका
 कारण होता है। इसका मुख्य कारण यही है कि मास मनुष्यका
 स्वाभाविक भोजन नहीं है।

भारत सरीखे दक्खि देशोंमें कुछ लोग मास मछली खाना इस
 लिए उपयुक्त समझते हैं कि उसमें दाम कम लगता है। मास तो
 मत्तसे मत्तना पट ही नहीं सकता। रही मछली, सो उससे भी सस्ते
 दामके शाक आदि प्रायः सभी स्थानोंमें मिलते हैं। इससे अति-
 रिक्त यदि यह बात भी मान ली जाय कि मास और मछली बिल-
 कुल मुफ्त मिलती है और अन्न, फल और दूध आदिमें घरकी
 सारी जमा लग जाती है, तो भी मासाहारका समर्थन नहीं होता।
 क्या कोई पदार्थ केवल इसी विचारसे माद्य निन्द हो सकता है
 कि उसमें हमारा दाम नहा लगता? कदापि नहीं। किसी पदार्थको
 माद्य निन्द करनेके लिए उसमें प्रधानतः कुछ विशिष्ट गुणोंकी
 आवश्यकता होती है, मनुष्यका प्रदा तो बहुत ही गौण है। साथ
 ही यह बात भी विचारणीय है कि मास मछली आदि कदा कब
 नहीं पड़ती है। पर उनके सस्तेपनका विचार करनेके समय
 वास्तविकता उस कीस और मोटावियों आदिके मूल्योंको न भूल

जाना चाहिए जो मासाहारके परिणामस्वरूप हमारे शरीर में निकल जाता है। यदि मासाहारके कारण होनेवाले शरीर के प्राणघातक रोगोंका भी विचार कर लिया जाय तो सम्भवतः ससारमें इससे बढकर महंगा साँदा और कोई न दिखाई देगा।

मासाहारियोंने अपने पक्षके समर्थनके लिए जहाँ ओर तादृश युक्तियाँ लढाई हैं वहाँ मनुष्यके शारीरिक और विशेषतः मांस-संगठनकी भी बहुत कुछ आड ली है। पर शरीर शास्त्रके आधुनिक बड़े बड़े विद्वानोंने परीक्षा और अनुभवसे यह बात निश्चय की है कि शरीर-संगठनके विचारसे मनुष्य शाकाहारी ही मासाहारी नहीं। इसके अतिरिक्त लेपकने एक बार स्वर्ण-पद-सुव्रीलाल धर्माको—जिन्होंने थरेलीमें शायद बौद्ध धर्म मिलता जुलता 'निर्विकल्प' नामका एक नया सम्प्रदाय बनानेका विचार किया था—अपने व्याख्यानमें यह कहते सुना कि ससारका कोई जीव वास्तवमें और स्वभावतः मासाहारी नहीं होता, यहाँ तक कि शेरनीका बच्चा भी जन्म लेते ही पहल भोजन माताका दूध पीता है, बकरी या भैंसेका मांस नहीं खाता। ये सब विषय अपेक्षाकृत अधिक गूढ़ हैं और इनपर विचार करना बहुत बड़े बड़े विद्वानोंका ही काम है। पर मानव शरीर पर पड़नेवाले मासके प्रभाव आदिका विचार बहुत कुछ याद पिकर और अनुभव आदिके कारण इतना सरल, स्पष्ट और सिद्ध हो गया है कि हम बिना किसी प्रकारकी कठिनाईसे उस बात पर पाठकोंके सामने रख सकते हैं।

जो पदार्थ दाँतोंसे अच्छी तरह कुचकर चबाया और पीया जा सके वह मनुष्यके लिए पदार्थ राख नहीं हो सकता। मांस जो रेशे होते हैं वे भी ऐसे ही होते हैं और फलतः यह राख योग्य नहीं होता। प्रश्न हो सकता है कि जो पदार्थ मनुष्यके शरीर में पचाने योग्य नहीं है उनके खानकी प्रथा कब, क्यों और कैसे चली? इसका उत्तर इसके लिया और कुछ नहीं हो सकता कि बहुत प्राचीन कालमें बहुत ही विषय ज्ञानपर कुछ लोगों ने

तामा आरम्भ किया होगा और नमोसे वह खाद्य पदार्थोंमें गिना जाने लगा और घास्नचमें पराकाष्ठाकी विवशनाके अतिरिक्त शगास सरीरे घृणित पदार्थके खानेका और कोई कारण हो ही नहीं सकता। बहुत सम्भव है कि मनुष्यको मांस खानेकी कुछ देखा दिसक पशुओं आदिसे भी मिली हो। आज कल जब कि मनुष्यको ससारके कोने कोनेमें उत्तम धानस्पत्य और स्वाभाविक भोजन मिल सकता है तो कोई कारण नहीं है कि मनुष्य ऐसे मस्वाभाविक और हानिकारक पदार्थका खाना बराबर जारी रखे। मांसके अस्वाभाविक भोजन होनेका सत्यसे अच्छा प्रमाण यह है कि कभी कोई बालक या वयस्क जिसने कभी मांस न खाया हो पहले पहल बिना बहुत अधिक गरुचि प्रकट किये कभी उसे खाना आरम्भ नहीं कर सकता। मांस खानेका आरम्भ गरुचिको दयाकर अपनी प्रकृति और इच्छाके विरुद्ध करना पड़ता है। मांस खाना मनुष्यके लिए कितना अधिक हानिकारक है, उसके प्रमाण स्वरूप यदि बड़े बड़े डाक्टरोंकी सम्मतिया एकत्र की जायें तो शायद बहुत बड़ा पोथा बन जायगा। बड़े बड़े वैज्ञानिकोंने प्रायोगिक परीक्षासे यह बात सिद्ध की है कि मांसमं शरीरको हानि पहुँचानेवाले द्रव्य तो बहुतसे होते हैं, पर कोई ऐसा पौष्टिक द्रव्य नहीं होता जो हमें धनस्पतिजन्य खाद्य पदार्थोंमें न मिलता हो। सब प्रकारके अण्डोंमें पौष्टिक द्रव्य मामूली अपेक्षा कहीं अधिक होते हैं। परीक्षाद्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि शाकाहारी लोग मांसाहारियोंकी अपेक्षा अधिक बलवान्, अधिक परिश्रमी, अधिक ज्ञान्ति और अधिक विचारवान् होते हैं। सगारमें अब तक जितने बड़े बड़े महात्मा, दार्शनिक, ऋषि और विद्वान् हुए हैं वे उनमेंसे बहुत ही थोड़े ऐसे निरपेक्ष जो मांसाहारी हों। और उनमें भी मांसके परतपातियोंका सम्प्राप्ता ता और कम होगी। मांसमें यदि अपेक्षा कहीं अधिक विद्रव्यता होती है तो यह उन उत्तेजक तत्त्वोंकी अधिकता है, जो प्रायः सब प्रकारके मादक द्रव्योंमें दृढा करते हैं। जिस प्रकार मादक द्रव्य हमारे शरीरमें

पहुँचकर उसकी सजीवनी शक्तिको अपने साथ युद्ध करके उसे चंचल बना देते हैं, ठीक उसी प्रकारका प्रभाव शरीरपर मांस भक्षणका भी होता है। इसलिए मांस भी लिए उतना ही हानिकारक है जितना कोई मादक यदि मांसमें बल घटानेकी शक्ति होती तो मासाहारी शाकाहारी करने भैसे या ओरग ओटानसे अपनी करानेकी नौयत न आती। जिस मांससे मनुष्यको धृक्, माला, पक्षाघात तथा तरह तरहके सैकड़ों भयकर और होते हैं वह मांस क्या कभी बलवर्द्धक अथवा कम आघात ही हो सकता है ? हृद्दोगाकी उत्पत्तिकी भी, खानेमें, बहुत अधिक सम्भावना हुआ करती है। यूरिक नामका एक विपेला द्रव्य होता है जो मूत्रके साथ मनुष्यक रसे बाहर निकलता है। मांस खानेवालोंके मूत्रमें यह बढ़कर दुगुना और तिगुना तक हो जाता है, जिससे सिद्ध है कि मांस खानेका शुरुआत पर भी बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। मांस खानेसे रक्त संचालनमें भी बड़ी बाधा पहुँचती है। अमेरिका आदि देशोंमें आजकल कैन्सर नामका एक बहुत कोड़ा फैल रहा है जिससे लाखों मनुष्योंके प्राण जाते हैं। बड़े बड़े डाक्टरोंने परीक्षा और अनुभवसे यही निश्चित किया कि इस भयकर कोड़ेका कारण मासाहारके अतिरिक्त और नहीं है। यहाँ इस भयकर कोड़ेको रोकनेके लिए मांसकी खपत बन्द करनेके लिए आन्दोलन हो रहा है। तात्पर्य यह है मनुष्यके लिए मांस खाना अत्यन्त हानिकार और अनुचित है। मांस खाना माँों प्राकृतिक नियमाका उल्लंघन करना है। मांस अनेक प्रकारके बीड़े होते हैं जो उसके साथ हमारे पेटमें जाते हैं और हमारा स्वास्थ्य नष्ट कर देते हैं। इसके अतिरिक्त स्वयं मांस पूरी तरहसे नहीं पचता और उसका बहुतसा भाग पेटमें पड़ा रहता है। अतः जो लोग मदा मारोग और हृद्दोग बन रहकर अपनी पूरी आयु भोगना चाहते हैं, उन्हें मांस का

दि सात्त्विक, स्वाभाविक और श्रेष्ठ पदार्थोंको छोड़कर मास दि तामसिक, अस्वाभाविक और निरुष्ट पदार्थ कभी न खाने दिए।

मास आदिके याद शरीरके लिए बहुत ही हानिकारक पर प्रचलित द्रव्योंमें दूसरा नथर मादक द्रव्योंका है। शरीरपर मादक द्रव्योंका जो दुष्परिणाम होता है वह मासके दुष्परिणामोंसे भी अधिक स्पष्ट और व्यक्त है, अतः उसके लिए बहुत अधिक चेष्टनाकी आवश्यकता नहीं है। जिस मनुष्यको यह समझानेकी आवश्यकता पड़े कि मादक द्रव्योंके व्यवहारसे मनुष्यकी आर्थिक, शारीरिक, धार्मिक और नैतिक आदि सभी दृष्टियोंसे बहुत हानि होती है, उससे बढ़कर अभाग और दुर्बुद्धि शायद ही कोई होगा। एक द्रव्योंका व्यवहार करना अपने शरीर, बुद्धि और धर्म दिको जान-भूलकर बेतरह तग करना नहीं है तो और क्या ? जिस मनुष्यका मस्तिष्क शराब या गँजेके प्रभावसे चकराया जा होगा वह कौनसी उत्तम बात सोचने समझने अथवा करनेमें सक्षम हो सकता है ? नात्पर्य यह कि मादक द्रव्योंसे ससारका प्रकारका अपकार ही होता है, उपकार कुछ भी नहीं होता। ध्या लेंगे जब कुछ अधिक परिश्रम करनेके कारण थक जाते तब उस समय थकावट उतारनेके लिए किसी प्रकारके मादक द्रव्योंका व्यवहार करते हैं। पर नशेके उतारके समय कोई उनकी थकावटके उतारका हाल पूछे। उस समय कबल उनकी थकावट नहीं बढ़ जाती, बल्कि उनके शरीरमें बहुत कुछ पैचनेकी भी गत हो जाती है। थकावट दूर करनेके लिए मादक द्रव्योंका व्यवहार करना घेसा ही है, जैसा कि जल्मी हुई आग घुमानेके प उसपर घी या तेल छोड़ना। जो थकावट फैल थाइसा न जल पीने और कुछ देरतक खुली हवामें टहलनसे ही दूर हो जाती है, उसे उतारनेके लिए किसी प्रकारके मादक पदार्थका पन करना मूर्खता ही है। एक गिलास शराब पी लेतेके उपरान्त दूसरा गिलास पीनेकी इच्छा होगी और उसके बाद थोड़ा

खाली करनेकी नौयत आविगी। यहाँतक कि अन्तमें उसे मनुष्यत्वसे एकदम गिरा देगा। कुछ लोग केवल विचारसे ही मादक द्रव्योंका व्यवहार करने लगते हैं सग-साथके विचारसे ही ऐसे पदार्थोंका व्यवहार हमारी शारीरिक मानसिक और आत्मिक शक्तियोंके नाश जिनसे हमारे जीवनकी उपयोगिताका नाश हो और फलित्वोंमें बाधा पड़े—यही भारी मूर्खता है। कुछ लोग काम करनेसे पहले केवल इसी लिए कोई नशा खा या पी कि उसकी सहायतासे उनके शरीरमें खूब फुर्ती आए। वे उस कामको शीघ्रता और उत्तमतासे कर सकेंगे। पर घातका विश्वास रखना चाहिए कि प्रत्येक कार्य जितनी और उत्तमतासे स्वयं प्रवृत्ति, बिना किसी दूसरी शक्तिकी सहायताके कर सकती है, उतनी शीघ्रता और उत्तमतासे किसी दूसरे पदार्थकी सहायतासे और विशेषतः मादक तरीके नाशक द्रव्योंकी सहायतासे कदापि नहीं कर सकती। इन सब बातों अतिरिक्त नशीली चीजोंसे तरह तरहके रोग उत्पन्न होते हैं शराय पीनेवालोंका जिगर लूट जाता है, गँजा या चरस पीनेवाले पागल हो जाते हैं, अफीमचिराकी आँतें बेकाम होती हैं और भ्रूणका धीरेधीरे बहुत ही नाशक प्रभाव पड़ता है। मसलके जितने मादक पदार्थ हैं वे सब विष हैं और वे सदा हमारे शरीरके शत्रु ही प्रमाणित होंगे, उनसे किसी प्रकार की फलित या बल्याणकी आशा रखना व्यर्थ है।

घान पानके विचारके अन्तर्गत मांस और मादक पदार्थोंको छोड़ देनेके अतिरिक्त और भी अनेक बातें हैं, जिनका ध्यान रखना स्वास्थ्य बनाये रखनेके लिए बहुत आवश्यक है। सपने पाये यात तो यह है कि जहाँ तक हो सके मनुष्यको सादा भोजन का भोजन करना चाहिए। इस समयमें यह बात सर्व अधिक ध्यान रखने योग्य है कि हमारे शारीरिक संगठनमें शरीर पदार्थोंसे सहायता मिलती है जिन्हें हम अच्छी तरह पचा लेते हैं।

१०५ सव पदार्थ हम चाहे उन्हें कितना ही पोष्टिक क्यों न समझें
 में कभी कोई लाभ नहीं पहुँचा सकते। ये तो एक मार्गसे हमारे
 शरीरमें केवल प्रवेश करते हैं और दूसरे मार्गसे निफल जाते हैं।
 हमारे शारीरिक संगठनमें उनसे कोई सहायता नहीं मिलती। दस
 गैँच सेर दूधके केवल पाँ लेनेसे उतना लाभ नहीं हो सकता, जितना
 पाच भर या आध सेर दूधके पच जानेसे होता है। अतः केवल
 दलवृद्धि आदिके विचारसे तरह तरहके पोष्टिक पदार्थोंको बराबर
 उदरस्थ करते रहनेका फल उल्टा ही होता है। इसके भोजनका
 विधान इसलिए किया जाता है कि गरिष्ठ भोजनसे पाचन शक्तिका
 नाश होता है और अग्नि मन्द पड़ जाती है। पुरियों और पक्का
 खाकी अपेक्षा रोटियाँ सहजमें पच जाती हैं और इसी लिए उनसे
 हमें अधिक लाभ भी पहुँच सकता है। इसके अतिरिक्त भोजन
 रुखा भी होना चाहिए। घी, मक्खन, पक्वान्ना और हलुष आदिसे
 भी पाचन-शक्ति बहुत मन्द पड़ जाती है। यही कारण है कि नित्य
 हलुषा पूरी खानेवाले भोजनके समय एक घारमें चार पाँच पुरि-
 योंसे अधिक नहीं खा सकते, पर खूपी रोटियाँ अथवा भूने हुए
 खाने खानेवाले उनसे चौगुना और पचगुना भोजन कर जाते हैं।
 उनके भोजनकी केवल मात्रा ही नहीं बढ़ जाती, बल्कि उनसे
 खानेवाले लाभका मान भी बहुत कुछ बढ़ जाता है। रुखा भोजन
 करनेवाले लोग सदा मृन्मरीर और पलिष्ठ रहते हैं और तर-
 माल खानेवाले दुर्बल होते हैं। तरह तरहके मसालों आदिका भी
 कभी व्यवहार न करना चाहिए, क्योंकि उनके संयोगसे खाद्य
 पदार्थोंके स्वाभाविक गुणोंका नाश होता है। जहाँ तक दो मक्के
 ऐसे पदार्थ खाने चाहिए जो अपने वास्तविक स्वरूपमें ही अथवा
 जिनमें बहुत ही थोड़ा परिपक्व हुआ हो। किसी पदार्थके प्रा-
 तिष्ठ स्वरूपमें जितना ही परिपक्व किया जायगा उसका गुणोंका
 उतना ही अधिक नाश भी होगा। दरदरे पाँसे हुए रोटियाँ व्यव-
 हार करना लोग आजबलकी सम्यक्ताके जमानेमें भले ही हास्या-
 स्पद समझें, पर हम बातसे कोई समझदार आदमी इनकार नहीं

कर सकता कि आटा जितना ही अधिक पीसकर मटौन किया और छाना जाता है वह, उतना ही गरिष्ठ भी होता जाता है। बिना छाने हुए आटेकी अपेक्षा छाने हुए आटेकी रोटी और छाने हुए आटेकी रोटीकी अपेक्षा चढ़िया मैदेकी पूरी कहा जाये। गरिष्ठ और हानिकारक होती है। इसी प्रकार दूध जितना मटौन जायगा वह भी उतना ही गरिष्ठ होना जायगा। पदार्थोंका प्राकृतिक रूप ज्यों ज्यों बदलते जाइयगा त्यों त्यों उनका प्रार्थन गुणोंका भी नाश ही होता जायगा। मनुष्यके लिए दूध सब फलोंसे बढ़कर बलकारक और स्वास्थ्यप्रद और कोई पदार्थ ही नहीं सकता। पर जो लोग सदा दूध और फलोंपर ही न रह सकते हों और दूसरे पदार्थोंपर भी जिनका मन चलता हो उसे इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि उनका भोजन पक्का हो सके सादा, हलका और नखा हो। मनुष्यके स्वाभाविक भोजनकी सयसे अच्छी पहचान यह है कि पदार्थको स्वाभाविक स्थिति या स्वरूपमें देखकर मनुष्यके मनमें उसके खानेकी इच्छा उत्पन्न हो। चढ़िया सेब, नाशपाती, अमरुद, अमृग, सन्तरे या दूध आदि पर तो मनुष्यका मन सहजहीमें चल जाता है, पर मांसके लोभ रफ्तार हुए देखकर मनुष्यको सदा घृणा ही होती है। उपयुक्त और अनुपयुक्त भोजनकी यही सबसे अच्छी पहचान है। ता भी साधकके जमानेमें मनुष्यमात्रके लिए केवल फल खाकर और दूध पीकर रहना प्रायः असम्भव है। मनुष्यका स्वाभाविक भोजन मांस भी है; क्योंकि यदि सूक्ष्म दृष्टिसे देखा जाय तो वह भी फलोंके कोटिमें ही आ जायगा। अतः मनुष्यको फलोंके साथ मांस भी खाना चाहिए। पर यह अप्रजहो नक हो सके बहुत ही कम विकृत रूपमें आया हो और उसमें दूसरी चीजोंका बहुत ही कम भाग हो; क्योंकि मनुष्यको नीरोग और बलिष्ठ बनाये रखनेमें सबसे अधिक सहायता येस ही पदार्थोंसे मिल सकती है। हाँक यमक और तले हुए पदार्थ तो हमारे शरीरके लिए किसी न किसी भावसे हानिकारक ही होंगे।

स्नान पानके सम्यन्धम दूसरी सबसे अधिक विचारणीय बात है कि मनुष्यको जय तक खूब तेज और खुलकर भूख न लगे तक कभी कुछ न खाना चाहिए। यह बात सब लोग स्वीकार करेंगे कि अनावश्यक रूपसे या अनिच्छापूर्वक किया हुआ काम शरीर को हानिकारक ही होता है। भोजनके समय भी इस सिद्धान्तकी अनुसरण करना भूल न जानी चाहिए। भूखका अस्तित्व हमें बतलाता है कि हमारे शरीरको पोषक द्रव्योंकी आवश्यकता है, पर उसका प्रभाव यही सूचित करता है कि अभी शरीरमें वधेष्ट पोषक द्रव्य स्थित हैं। गूर तेज भूख लगनेपर हम जो कुछ खाएँगे वह तुरन्त पचा सकेंगे और इसी लिए उसके द्वारा हमारे शरीर में बल बढ़ेगा। पर यदि हम बिना भूखके ही जबरदस्ती कुछ खा लेंगे तो उससे हमारी पाचन-शक्तिपर आवश्यकतासे अधिक प्रभाव पड़ जायगा और उसके परिणामस्वरूप हमारे शरीरपर बुरा नाश ही होगा। गूर तेज भूख लगनेपर हम जो कुछ खाएँगे वह हमें स्वादिष्ट भी जान पड़ेगा और उसीसे हमारे शरीर में पोषण भी होगा। फलतः दैनिक-चर्या समझकर खाया हुआ भोजन न तो खानेमें ही स्वादिष्ट मालूम होगा और न हमारे तनमें लगना। उल्टे उससे हमारे शरीरको हानि ही पहुँचती है। अतः तरह तरहके रोग उत्पन्न होते हैं। दूसरी बात यह है कि यदि थोड़ीसी भूख याकी रह जाय तभी भोजनसे दाघ रसिच लेना चाहिए। राय ठीककर भोजन करना और नाक तथा भर लेना ही शरीरकी सारी समस्याओंकी जड़ है। यदि भोजन करनेके समय कोई पदार्थ पण्डित ही घरपरा या बहिया होनेके कारण स्वादिष्ट जान पड़े और उस अधिक खानेकी इच्छा हो तो कदापि उस भोजनके वेगमें न पड़ना चाहिए और तुरन्त भोजनमें दाघ रसिच लेना चाहिए। ऐसे अथसर्वे लिए एक विद्वान्का आदेश है कि भोजन करनेके लिए अपनी इच्छा और रसनाको यत्नमें रखना। इस प्रमाणित करने कि तुममें इनका नीति बल है कि तुम मुच्छ भोजनमात्र के वेगमें नहीं पड़ सकने। " पण्डितसे लोग पारमार्थिक

स्वर्गकी कामनासे बड़े बड़े धन करते और करते हैं; तुम इहलौकिक स्वर्गकी इच्छासे ही पेटू बनना इस पेटूपनसे छुटकारा पानेका सबसे अच्छा उपाय हम सदा सादा और सूखा भोजन करें। पहले तो सादे भोजनपर तुम्हारा मन ही नहीं चलेगा; परन्तु जब कुछ दिनों तुम अभ्यस्त होकर उसके गुण जान लोगे तब गन्धीस चीजपर भी तुम्हारा मन नहीं चलेगा। साधारण फल जैसे दूध पीनेके कारण कभी मनुष्यको अपचन नहीं होता और न उष्ण ही आते हैं। उन दोषोंको उपश्र करनेका गुण पूरा और मिठाईमें ही है। ग्लान पानके सम्यन्धमें प्रकृतिकी आशा पालन करो। मूत्र तेज भूख लगनेपर सादा भोजन उसी तब करो जब तक कि यह तुम्हें स्वस्थ स्यादिष्ट जा पावे। कभी कोई शारीरिक व्यथा न होगी।

जल और वायु

जीवमात्रको अपने जीवन कालमें जिस पदार्थकी अधिक आवश्यकता पड़ती है प्रकृतिन वह पदार्थ उतनी ही अधिक मात्रामें उपश्र और संग्रह करके पहुँचाने रख दिया है। जीवमात्रके लिए बहुत अधिक मात्रामें और अधिक आवश्यक वायु होती है। यह वायु मनुष्यमें सब पदार्थोंसे मिल मानम है और बिना किसी प्रकारके प्रयास या व्ययके सब मिल सफ़रती है। यानी नहीं, बल्कि प्रकृतिने ऐसी योजना कर रखी है कि यह छोट, बड़े, अराशित, सुराशित, सभी स्थानोंमें आपसे पहुँच जाता है। प्रत्येक जीवकी कुछ न कुछ वायुकी आवश्यकता होती है। और यदि कोई विशेष प्रतिबन्ध न हो तो उसके प्रत्येक स्थानमें वायु पहुँच भी जाता है। परम उपयोगिता के आवश्यकताके पिछामें सासारिक पदार्थोंमें दूसरा स्थान दे। हजारों ऐसे जीवोंके नाम बतलाये जा सकते हैं, जो इस

अनेक भिन्न पदार्थ खाते हैं, पर वायुके अतिरिक्त ससारमें यदि कोई ऐसी चीज है, जिसकी आवश्यकता उन हजारों जीवोंकी होती है ता वह जल ही है। सृष्टिमें जहाँ तहाँ जलकी अधिकता ही आवश्यकताकी पूर्तिके लिए है।

जिस वायु और जलकी ससारको इतनी अधिक आवश्यकता है, उस वायु और जलमें अनन्त गुणोंका होना केवल सहज और सामान्य ही नहीं बल्कि अनिवार्य भी है। वायु और जलमें मारे यहाँ ईश्वरका वास्तु माना गया है और वास्तवमें इन्हीं दोनों पदार्थोंमें सबसे अधिक सजीवोंकी शक्ति है। जेठ असाढ़की रातमें दो-चार कोस चलने या दिनभर बहुत अधिक परिश्रम करके उपरान्त जितनी शान्ति एक गिलास ठंडे जल और ठंडी चायें दस पाच शिकोरोंसे होती है उतनी शान्ति, उतना सन्तोष, उतना सुख ससारके और किसी पदार्थसे सम्भावित नहीं। यदि अधिक सुख और अधिक सन्तोष मिल सकता है तो केवल अधिक जल या अधिक वायुसे ही मिल सकता है। कपड़े उतार गिराएँ और शरीरमें ठंडी हवा लगने दीजिए, आपके सारे कष्ट मिट जायेंगे और मन प्रफुल्लित हो जायगा। यदि या ठंडे जलसे जान कर डालिए सारी थकावट दूर हो जायगी और शरीर हल्का हो जायगा। उस समय आप ही हमारी तरफ कहने लगेंगे कि ऐसे सुन्दर पदार्थोंसे लाभ उठानेकी अपेक्षा जो लोग और अधिक दुःखित, निन्दनीय और हानिकारक उपाय करते हैं, वे भ्रामक हैं।

पर तो मैं ससारमें ऐसे लोगोंकी कमी नहीं दे जो ठंडी हवा और ठंडे जलका हानि समझते हों—जिन्हें ठंडी हवा और ठंडे जलमें बहुत बुरा दंत दिग्राह्य होते हों। खुली हवामें रहने और खुले जलमें स्नान करनेसे जितने लाभ होते हैं उनका वर्णन नहीं हो सकता। सामान्य विद्वानों तो उनकी उपयोगिताका यहाँतक पता लगा लिया है कि अन्तम उन्हें जल शिकिस्ता और वायु-चिकिस्ताका एक निश्चित और नियमित विज्ञानका रूप देना पड़ा है। ससा-

इसी प्राचीन जातियों में भी अपने अपने समयमें आयुष्यकृतानुसार उनके लिये लाम समझ लिए थे और उनकी उपयोगिता सिद्ध कर दी थी। ब्राह्म मुहूर्तमें—जिस समयकी वायु सबसे अधिक शुद्ध होती है—उठना, पास या दूरकी नदीमें स्नान करना और खुली हवामें बैठकर ईश्वराराधन करना; प्राचीन आयुष्यका सर्वप्रधान कर्तव्य होता था। आजतक उनकी बहुतसी सन्तानें उस कर्तव्यका बहुतसे अंशोंमें पालन करती ही हैं। मिथ्र तथा यूनानके प्राचीन निवासी भी इन प्राचिनिक और स्वास्थ्यप्रद आयुष्यकृतानुसार बहुत अच्छी तरह समझते थे। यहाँके प्रत्येक नगरमें बहिया बहिया स्नानागार होते थे जिनमेंसे अधिकांशके ध्वज-निर्वाहके लिए सर्वस्वाधारणपर कर लगाया जाता था। दक्षिण यूरोपमें इन प्रकारके स्नानागार ईसासे पाँच छ सौ वर्ष पहले तक हुआ करते थे। रोमके प्राचीन निवासियोंने अपने उन्नति-कालमें इसी प्रकारके अनेक प्रयत्न किये थे। आजतक ससारमें खुले जलमें तैरने अथवा खुली हवामें टहलनेसे बहुत और फोड़ व्यापाम लाभदायक प्रमाणित नहीं हुआ। इन दोनोंकी श्रेष्ठताका मुख्य कारण जल और वायुकी ही श्रेष्ठता है, हमारे शरीर-संचालनका इसमें कोई निहोरा नहीं है।

ससारकी सारी गन्धगीका नाश या तो जलसे होता है और या वायुसे। सूर्यके प्रकाशमें भी उसका नष्ट होनेमें बहुत सहायता मिलती है; पर गन्धगी दूर करनेवाले पदार्थोंमें उसका नष्ट होना ही होता है। मैले कपड़े या स्थान आदि धानके लिए जलका ही सबसे हान होता है। यहाँ तक कि हमारे शरीरके भीतरकी गन्धगी भी जलसे ही नष्ट होती है। हर तरहकी धैर्यनी और चयराष्ट्र दूर करनेमें जल पीनेसे ही सहायता मिलती है। शरीरक किसी कठ-दृष्ट स्थानपर पानी डालने या नीला कपड़ा बाँधनेसे ही आराम मिलता है, और यहाँतक कि फोड़ फुनिषों आदिमें भी गर्मा कपड़ा बाँधना ही लाभदायक होता है। पाश्चात्य जल-चिकित्सक तो सारे रोगोंकी चिकित्सा जलके अनेक प्रकारके प्रयोगसे ही

करते हैं। येमे उपयोगी पदार्थसे कभी किसी वृशामें डरनेका कोई कारण नहीं है। आरोग्यताका इच्छा रखनेवाले प्रत्येक व्यक्तिको हर एक चाबीस घंटेमें यदि सम्भव हो तो दो बार और नई-नई तो कमसे कम एक बार अवश्य खुले जलमें स्नान करना चाहिये और यथासाध्य बहुतसा स्वच्छ और ताजा जल पीना चाहिये। स्नान करनेसे और शरीरक रोम-कूप खुल आर साफ हो जाते हैं और उनमेंसे शरीरका बहुतसा विकार अनायास ही निकल जाता है। जल पीनसे भी प्रायः यही लाभ होता है। बल्कि कुछ अशौम उससे होनेवाला लाभ विशेष होता है क्योंकि पेटमें उतारा हुआ जल पेट और पेटके बहुतस विकारोंको भी निकाल बाहर करता है।

वायु और रोग

ठंडे स्वच्छ और अधिक जलके अभावमें उसका बहुतसा काम ठंडी, स्वच्छ और अधिक वायुस भी निकल जाता है। प्रायः सभी देशोंमें वर्षके अधिकांशमें ठंडी ही हवा चलती है, गरम हवा कम। बहुत गरम देशोंमें भी कमसे कम सबेरे और सांध्यके समय चलनेवाली हवा ता अवश्य ही ठंडी होती है। ठंडी हवामें गहरी सांस लेनेसे हमारे फेफड़ोंके सांग विकारोंका नाश हो जाता है। यह बात सभी लोग जानते हैं कि गन्दी और धोखी हवाके कारण मनुष्योंके अनेक प्रकारके रोग हो जाते हैं और उन रोगोंमें क्षय प्रधान है। स्वच्छ और ठंडी वायुके यथेष्ट भेयनसे कमसे कम श्वास और कफ-सम्बन्धी सभी रोग बहुत सहजमें नष्ट हो जाते हैं। रागियों और चिकित्सकोंकी इतनी अधिकता होनेपर भी आजकल रोगोंके कारणोंका किसीको ठीक ठीक पता नहीं चलता। पर जुकामका ही लाजिए। मय लोग समझते हैं कि ठंडी हवा लेनेसे ही जुकाम हो जाता है; अथवा जुकामका कारण किसी न प्रकारकी ठंडप है। सात्ये कमसे कम

दो तीन बार तो मर्माको जुकाम होता है, पर बहुतसे लोगोंको हर महीने भी जुकाम हो जाया करता है। यदि कहीं जुकाम बिगड़ गया तो घनफशा या इसी प्रकारकी और कोई दवा पीने पीने नाकमें दम आ जाता है। लोग घरमात या जाड़ेके दिनोंमें मर गिरीकियों और फिवाधोंको इस प्रकार घन्द का लेते हैं कि उन मेंसे जरासी भी दवा न आ सके, और उस कमरेकी गरम हवामें शान्ति रहने दें। यदि आप किसीसे पूछिए कि भाई, तुम्हें जुकाम कैसे हो गया ? तो उत्तर मिलता है कि रातको सोप सोप बहुत गरमी मालूम हुई, अरा बिड़की सोती उसके मोलते ही ठंडी दवाका प्रकोरा लगा और जुकाम हो गया। अथवा इसी प्रकार जहाँ और वहाँ थोड़ीसी ठंडक मिली कि लोगोंको जुकाम हो गया। पाश्चात्य देशोंके विद्वानोंन तो अन्य रोगोंके कीटाणु धात्री तरह जुकामके भी कीटाणु ही मान लिये हैं और उन कीटाणुओंके नाशके लिए ही जुकामके रोगियोंको तरह तरहकी सोंप चियाँ दी जाती हैं। पर कोई बुद्धिमान इस बातका जरा भी विचार करनेकी आवश्यकता नहीं समझना कि जुकाम उन्हीं रोगोंकी होता है जो ठंडी दवाको होमा समझकर उससे डरते हैं, और जो लोग सदा ठंडी दवामें घूमते फिरते हैं उन्हें कभी जुकाम होता ही नहीं। जुकामके सार बड़े मँदातों और गरम स्थानोंमें ही फैलते हैं, ठंड, पगपिले या पदाही स्थानोंपर उनकी कोई हाल नहीं चलती। जो लोग उत्तरी ध्रुव तक हो भाये हैं उनका ध्यान है कि यहाँके देशोंमें जुकाम या इसी प्रकारका और कोई रोग नहीं होता। यही नहीं बल्कि दिनरात ठंडी दवा और घरमें रहनेवाले यहाँके निवासी फफड़ेकी किसी बीमारीका नाम भी नहीं जानते। ये सब रोग उन्हीं लोगोंको होते हैं जो ठंडी दवासे डरते और घबराते हैं। स्वच्छ, खुली और ठंडी दवाका सेवन करनेवालोंसे स्वयं उन रोगोंको डर लगना रहता है।

गरमोंके दिनोंमें मच्छलोंसे घबरेके लिए घर घर मसहरियाँ टाँगी जाती हैं। उन मसहरियोंमें बहुतसे रुपये भी संच होतें हैं।

इस देशमें तो मसहूरियोंका व्यवहार केवल मच्छड़ोंके डकसे घब-
नेके लिए ही होता है, पर पाश्चात्य देशोंमें उन रोगोंसे घबनेके
लिए भी होता है जो मच्छड़ोंके द्वारा भयंकर रूपसे फैलते हैं। पर
लाभ उपाय करने पर भी मच्छड़ काटते ही हैं और फैलते ही हैं।
पर क्या मच्छड़ोंके डक और उनके द्वारा फैलनेवाले रोगोंसे डर-
नेवाले लोगोंन कभी यह किस्सा भी सुना है कि एक बार मच्छड़
होंने जाकर अल्लाह मियासे फगियाद की थी कि सरकार, दया
हमें बहुत दफ करनी है, कहीं ठहरने नहीं देती। अल्लाह मियाँने
जब दयाको बुलवाया तो मच्छड़ वहाँसे भी भाग गये। दयाके
यहाँस चले जाने पर मच्छड़ फिर गते हुए अल्लाह मियाँके पास
पहुँचे। उस बार अल्लाह मियाँने मच्छड़ोंको बहुत फटकारा और
बढ़ा कि फैसला तभी हो सकता है जब मुहर्द और मुदाल्लद दोनों
मौजूद हों जब तुम दयाके आनेपर यहाँ ठहरत नहीं, तब फिर मैं
तुम्हारा फैसला कैसे करूँ? यदि मच्छड़ोंके द्वारा फैलनेवाले
रोगोंसे छुटकारा पानेके लिए प्रयत्न करनेवाले रोगिया और
डाक्टरों तथा मच्छड़ोंके डकसे घबनेकी इच्छा रखनेवाले शाकी-
नोंन यह किस्सा न सुना हो, तो अब सुन लें, और यदि पहले भी
कभी सुना हो तो अब समझ लें कि मच्छड़ोंका दूर करनेका
सबसे सहज उपाय है—बढ़िया, ठंडी और तेज हवा। मकान ऐसे
बनवाएँ जिनमें हर तरफसे बढ़िया हवा आती हो। फिर
क्या मकान जो मच्छड़ आपको काटें या दूसराव रोग लगाकर
आपको रोगी करें।

घासों महीने जुषाम और सांसी आदि रोगोंसे पीड़ित रहने
वाले लोग यदि अधिक समय तक खुली और ठंडी हवामें रहनेका
अभ्यास करें तो बहुत सख्तमें और मदाएँ लिए उन रोगोंसे उबार
छुटकारा हो जाय। ठंडी हवा जब ऐसा पीछे ड्रप है जो हमारे
फेफड़ों आदिको ऐसी दशाओंमें भी बल प्रदान करती है जब कि
सत्तारभरकी सारी पीछे ओषधियाँ व्यर्थ मिल जाती हैं। क्या हो
गुर्दे गल या फफड़े आदिमें किसी मरदकी शिकायत उठती है

ज्ञान पड़े त्योंही ठंडी ओर साफ हवाका खूब सेवन करें, उस शिकायतका नाम भी न रह जायगा। यात यह है कि जिस स्थान पर किसी प्राकृतिक तत्त्वकी आवश्यकता होती है वहाँ मौसम अथवा इसी प्रकारके और किसी पदार्थसे काम नहीं चल सकता। जब हमें बहुत तेज धूप या आँच लगती है तब हमारी त्वचा किसी प्रकारका मरहम या तेल नहीं माँगती, बल्कि यह यहाँसे दूर केवल ठंडे स्थानमें जाना चाहती है। दूसरे पदार्थसे उसका कुछ दूर ही नहीं हो सकता। इस प्रकार जो राग शुद्ध, स्वच्छ और अधिक वायुसे अभावके कारण होते हैं, क्या गोलियाँ, पुड़ियाँ और शीशियाँ उन्हें दूर करनेमें कभी समर्थ हो सकती हैं? कदापि नहीं। उनकी आवश्यकता तो केवल स्थच्छ और अधिक हवा ही पूरी कर सकती है।

पाचनसम्बन्धी दोषोंको दूर करनेके लिए भी स्थच्छ वायु रामदाण ही है। इसका प्रमाण आपको सारे सप्ताहमें मिलेगा। जो लोग पिपुत्तम् ग्रास जितनी ही दूर रहते हैं उनकी पाचन-शक्ति उतनी ही अधिक होती है। उत्तरी भूमि रहनवाले एस्किमो लोग इतना अधिक भोजन पकाते हैं जितना छ हिन्दू भी नहीं पका सकते। जो लोग सग खुली हवामें रहते हैं, उनकी शारीरिक और पाचन शक्ति बिना किसी प्रकारके परिश्रम या ध्यायामके ही बढ़ जाता है। खुली हवामें मौस लोमने रक्त रूय शुद्ध होना है और उमरा संस्कार भी बढ़ जाता है। इस शुद्ध और सधारका शरीरक सभी अंगों पर बहुत ही उत्तम प्रभाव पड़ता है। जब डाक्टर लोग शोथ आदि देते देते थक जाते हैं और रोगीकी दशा किसी प्रकार नहीं सुधरती तब रोगियोंको वे लोग पहाड़ या समुद्र तट पर जानेकी सम्मति इसी लिए देते हैं। जिन लोगोंकी थलपथ हो गया हो वे भीर दिनोंमें रात भर खुली हवामें सोकर तथा जोड़े-दिनामें अथगुली घियदियोंके पास सोकर ही अपने रोगसे मुक्त काप पा सकते हैं। वी मरदान आदि अथवा इसी प्रकारके अन्य

ऐसे पदार्थ जिनमें नाइट्रोजन नहीं होता, ठंडी और सहज वायुकी सहायतासे बहुत ही सहजमें पचाये जा सकने हैं।

ठंडी और स्वच्छ वायुमें उन्निद्र रोगको दूर करनेकी विलक्षण शक्ति है। बहुत ठंडे प्रदेशोंमें जाड़ा आते ही बहुतसे जानवर किसी एकान्त स्थानमें चले जाते हैं और घसन्त क्रतुके आगमन तक बिना किसी प्रकारका आहार किये महीनों सोते या ऊँघते रहते हैं। स्वयं हम सब लोगोंको ओर दिनोंकी अपेक्षा जाड़ेमें कहीं अच्छी और अधिक नींद आती है। इसका कारण यही है कि जाड़ेमें हवा ठंडी और अधिक होती है। डा० फ्रान्कलिनकी सम्मतिमें ठंडी हवा नींद आनेकी बहुत अच्छी दवा है। आप लिखतें हैं,—

“ गरमियोंमें रातके समय जब मैं सोनेके अनेक निरर्थक प्रयत्न कर चुकता हूँ तब उठकर बैठ जाता हूँ और अपने सामनेकी खिड़की खोलकर प्रायः पन्द्रह मिनट तक नंगे पदन हवाक हवापर बैठा रहता हूँ। उस समय नींद न आनेका बाहे जो कारण हो वह दूर हो जाता है और उसके बाद जब मैं सटता हूँ तब मुझे कमसे कम दो तीन घंटोंके लिए खूब गहरी नींद आ जाती है। ”

यदि नींद न आनेपर स्वच्छ वायुका सेवन करनेके समय थोड़ी दलकी कसरत भी कर ली जाय तो उससे और भी अधिक लाभ होता है। सोनेके समय रक्तकी यथेष्ट रूपसे शुद्धि नहीं होती, इसी लिए बहुधा सोप सोप नींद खुल जाया करती है। यदि सन्ध्याके समय थोड़ासा व्यायाम कर लिया जाय या दो चार मीलका घूमर लगा दिया जाय तो उस दोषकी सम्भावना नहीं रह जाती और मनुष्य घड़े आनन्दसे सारी रात खूब गहरी नींदमें सोया रह सकता है।

वायु-सेवन

पिछले पृष्ठोंमें एक न्यानपर यह बतलाया जा चुका है कि शरीरको नीरोग करने और स्वास्थ्य बनाये रखनेमें एक मात्र उपवास ही सहायक नहीं हो सकता; बल्कि उसके लिए स्वच्छ वायु और व्यायाम आदिकी भी आवश्यकता होती है। स्वच्छ वायुके सेवनसे जितने लाभ हो सकते हैं उन सबका वर्णन करना कमसे कम हमारे सामर्थ्यके तो बाहर है। केवल घरोंमें पन्ध्र रहकर रहन्त करनेवाले बालकोंकी अपेक्षा गलियों, सड़कों और मैदानोंमें चक्कर लगानेवाले बालक और उनकी अपेक्षा सदा खुली हवामें रहनेवाले देहाती बालक वहां अधिक नीरोग और बलिष्ठ हुमा करते हैं। पालतू (और फलत गन्दी हवामें रहनेवाले) जानवरोंकी अपेक्षा जंगली (और फलत साफ हवामें रहनेवाले) जानवर कहीं अधिक बलिष्ठ और फुर्तील हुमा करते हैं। प्रायः सभी धर्मोंमें नंग पैरों और पैदल चलकर अनेक तीर्थोंकी यात्रायें करनेका विधान है; और उस विधानमें भी स्वास्थ्य सम्यन्धों यही परमोपयोगी और लाभदायक सिद्धान्त है। उन यात्राओंपर आजकलकी नई रोशनाके लंग भले ही हैंसें, पर उन्हें भी किसी न किसी रूपमें—कमसे कम किसी पट्टे मैदानकी ही भड़ी—यात्रा करनेकी अवश्य आवश्यकता होती है। और यदि ये वह यात्रा न करें तो उन्हें उसका दुष्परिणाम भी भोगना पड़ता है।

वायु-सेवनका सबसे अच्छा समय प्रभात है, क्योंकि उस समय वायु बहुत शुद्ध, स्वच्छ, दीप्तल, मन्द और अधिक होती है। ऐसे समयमें यदि मनुष्य नित्य दो, चार या पाँच मीलका चक्कर धेतों और मैदानों आदिमें लगाया करे, तो उसे कभी किसी डाक्टर, वैद्य या दूर्ध्वा आदिसे मुँह देखनेकी आवश्यकता नहीं रह सकती। उस समय हमारे शरीरको वायुसे जो लाभ पहुँचता है वह तो पहुँचता ही है; इसके अतिरिक्त रातभरकी आँस

हमारे पैरोंसे लगकर हमें और भी अधिक लाभ पहुँचाती है ठंडे देशोंमें रहनेवाले लोगोंको तो यह लाभ बनायास हो ही जाता है; पर जो लोग गरम देशोंमें रहते हैं वे भी मवेरेके समय मैदानों और जंगलोंमें घूमकर पहाड़ों और ठंडे देशोंमें रहनेका लाभ उठा सकते हैं। सौंस लेनेसे जो वायु दूषित हो जाती है वह साधारण और शुद्ध वायुकी अपेक्षा कहीं अधिक भारी होती है; और इसी लिए वह प्रायः घन्डों और नीचे स्थानों—कोठरियों, शालानों, तहखानों और गलियों, आदि—में ही रहती है; अतः वायु-सेवनके लिए मनुष्यको ऐसे स्थानोंपर निकल जाना चाहिए जो यस्तोंसे बहुत दूर और ऊँचे हों। पर यह बात बहुत ऊँचे पहाड़ोंपर रहनेवालोंके लिए नहीं है क्योंकि बहुत अधिक ऊँचाईपर वायु स्वयं ही कम और हल्की हो जाती है और सौंस लेनेके लिए यथेष्ट नहीं होती। पहाड़की वायु तो शरीर और विशेषतः फेफड़ोंके लिए धीरे भी हानिकारक होती है। अतः ऐसे स्थानोंपर जहाँ तक हो सके और नीचे ही उतर आना चाहिए। यदि सम्भव हो तो सोनेके लिए बिल्कि रहनेके लिए भी नगरसे दूर किसी ऐसे मैदानमें प्रयत्न करना चाहिए जहाँ दूषित वायुके पहुँचनेकी सम्भावना न हो और जहाँ यथेष्ट सरदी पड़ती हो। ऐसा प्रयत्न एक साधारण छोटी मोटी झोपड़ी बनाकर भी किया जा सकता है। यहाँ मनुष्य जब चाहे तब सुन्दर, स्पष्ट, शीतल और पहाड़ोंकी वायुके मुकाबलेकी वायुका सेवन कर सकता है। जिस समय ठंडी वायु न मिल सकती हो उस समय पासके किसी झरने या छोटी नदीके शीतल जलमें ही स्नान कर लेना चाहिए।

उन मैदानों और जंगलोंमें भी मनुष्यके लिए ऐसे स्थानोंकी कमी नहीं है जिनसे उसका मनोरंजन होनेके साथ ही साथ बहुत कुछ व्यायाम भी हो जाता है। घूमघूमकर नहर तराईके पल्ल मधे आदि स्थानों और आयुर्वेदना पड़नेपर उनके पेड़ोंपर चढ़ा कर स्वास्थ्यप्रद नहीं है। शत्रु और दुष्ट मनुष्य मधु-मक्खियोंके

छत्तेमेंसे बहुतसा शहद भी जमा कर सकता है। पेहोंपर चढ़ना एक ऐसी फसरत है जिससे शरीरके अंग प्रत्यगपर जोर पड़ता है और शरीर खूब पुर्तीला हो जाता है। यह कसरत उन लोगोंके लिए और भी अधिक उपयोगी होती है जो हमे अथवा इसी प्रकारके और किसी रोगसे पीड़ित हों। इसी प्रकार यहाँ और भी अनेक ऐसे काम निकाले जा सकते हैं जिनसे मनोविनोद, शारीरिक श्रम और आर्थिक लाभ आदि सभी बातें हो सकती हैं। यहाँ रहकर मनुष्य तरह तरहकी प्राकृतिक शोभायें निरख सकता है, अपना ज्ञान बढ़ा सकता है, रोगसे मुक्त हो सकता है, अनेक प्रकारकी कुराहियों और दोषोंसे बच सकता है और अपने मन तथा आत्माको शुद्ध और संसृत कर सकता है। यदि मनुष्य सदा ही ऐसा जीवन न व्यतीत कर सकता हो तो उस कर्मसे कम सप्ताहमें एक दिन, महीनेमें चार दिन अथवा वर्षमें एक महीने अथवा ही ऐसा जीवन व्यतीत करना चाहिए। ऐसा जीवन स्वास्थ्यप्रद होकर जतिविक्रम बढ़ा ही साम्यिक और शुद्ध होता है और उसीमें मनुष्यका धार्मिक और सदा सुख मिल सकता है।

नगरमें रहनेवाले बालकोंका आरम्भने ही ऐसा मनोहर जीवन व्यतीत करनेका अभ्यास करना चाहिए। जो बालक इस प्रकार प्राकृतिक शोभाओंका निरखता रहगा वह बड़े बड़े शहरोकी गन्दी गलियोंमें घूमनेवाले बालककी अपेक्षा बड़ा अधिक नीरस, सुखिमान् और धर्मात्मा होगा। वेग और जहाजोंपर चढ़कर बड़े बड़े नगरों आदिके देगमेंसे बहुतसा धन व्यय करनेकी अपेक्षा बहुत ही थोड़े खर्चमें आसनामकी प्राकृतिक शोभायें देखना बड़ा अधिक लाभदायक है। हममेंसे अधिकांश लोग ऐसे ही हैं जो मरदा अपने व्यापारों और कार्यों आदिमें ही लग चुककर कुप-मङ्गल और रोगोंके घर बने रहते हैं। जो जो कृत्रिम सुखी दोमके लिए करते हैं वे ही कृत्रिम उद्वेग और अधिक दुःखी बनानेके साधन होते हैं। ऐसे लोगोंको यह बात बलीभाँति समझ ल्या

चाहिए कि प्रकृतिसे बढ़कर हमें सुखी करनेवाला और कोई ससारमें नहीं है। जो लोग देहातसे चलकर किसी काम धन्धेके लिए शहरोंमें रहने हैं वे कभी कभी छुट्टी लेकर आराम करनेके लिए अपने देहाती मकानोंमें तो अवश्य पहुँच जाते हैं; पर नगरमें पड़े हुए अभ्यासके कारण वे देहातोंमें होनेवाले लाभसे वंचित ही रह जाते हैं। यदि वे लोग थोड़ासा भी प्रयत्न करें तो बड़ी बड़ी पोटिक ओपधोंकी अपेक्षा कहीं अधिक पोटिक पदार्थोंसे विशेष लाभ उठा सकते हैं। प्राकृतिक शोभाओं आदिके देखने और सुन्दर स्थल वायु सेवन करनेके इतने अधिक लाभ हैं कि एक विद्वानने उनसे वंचित रहनेको बड़ा भारी पाप कहा है।

वास्तुसे अभागे लोग स्थूल और शीतल वायुसे इतना अधिक डरते हैं कि जब यह स्थल उनके पास आना चाहती है तब भी वे लोग अपने द्वार बन्द कर लेते हैं। रातके समय आपको नगरोंके अधिकांश मकानोंकी सिड़कियाँ और दरवाजे आदि बन्द ही मिलेंगे; चाहे उनके भीतर रहनेवालोंको कितना ही कष्ट क्यों न होता हो। लोग छोटीसी कोठरीके सब फिदाई बन्द कर लेते हैं और लिहाफ या ओढ़नेके अन्दर मुँह ढँककर सो रहते हैं। रात भर वे उसी लिहाफ या अधिषसे अधिष कोठरीकी हवा मौस लेकर गन्दी करते और फिर उसी गन्दी हवामें मौस लेते हैं। भारतवर्ष ऐसे गरम देशमें भी यह दशा सालमें छ मास महीने अवश्य रहती है। हमारे बंगाली भाई तो गरमीके दिनोंमें भी ओस और ग्याले बचनेके लिए रातको छाता लगाकर नदियोंपर चलते और मसहूरियाँ लगाकर सोते हैं। मुर्ली छनोंपर सोना तो माना उनका भाग्यमें लिखा ही नहीं है। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे ऐसा करना बहुत ही हानिकारक है।

यूरोप अमेरिका आदि देशोंमें रातको सोने के समय मक्काकी गारी सिड़कियाँ और ग्याले आदि बन्द कर लेनेकी और भी अधिक प्रथा है। ग्रीनिपाके युद्धमें गोनियोंकी सेवा शुभया आदि करनेमें जिस देशी मार्टिन्लेने इतना नाम पाया था, उसे रोग

योंको रातके समय अस्पतालके दरवाजे आदि बन्द करके रातभर गन्दी धायुमें रहते देखकर अन्यन्त आश्चर्य और दुःख हुआ था। एक बार उसने कुछ रोगियोंसे पूछा भी था—“रातकी धायुस तुम लोग इतना क्यों डरते हो? क्या तुम लोग यह समझते हो कि कुछ समयके लिए सूर्यका प्रकाश न रहनेके कारण ही धायु भयंकर और नाशक हो जाती है? सूर्यास्तके बाद तुम्हें प्रकाशापूर्ण दिनकी हवा तो मिल ही नहीं सकती, अब चाँह तुम रातकी स्वच्छ प्राणप्रद और स्वास्थ्यवर्धक बाहरी धायुका सेवन करो और चाँहे रोग उपश्र करनेवाली कमरेके अन्दरकी गन्दी हवामें रहो।”

लोग इयाने तो इतना नहीं डरते, पर उसके झोंकोंसे बहुत अधिक डरते हैं। वे लोग यह नहीं समझते कि यही शोक हमारे शरीर और केफहोंका बल बढ़ानेमें सबसे अधिक सहायक होते हैं। सूर्यास्तके उपरान्त जब शांतावरण छा जाता है तब उसके कारण धायुमें सारा शक्ति संचयन बढ़ जाती है। मरकरके कारण धायुकी शुद्धिमें बहुत अधिक सहायता मिलती है। इसीलिए रातकी धायु दिनकी धायुकी अपेक्षा अधिक शुद्ध होती है। बाहरी बहती हुई और कमरेके अन्दरकी रुकी हुई हवामें उतना ही अन्तर है, जितना कि हरिछारक पामकी गंगा और किसी बंगाली गोंपकी गहरीक जलमें अन्तर होता है। धायुमें ठंडकके कारण इतना अधिक गुण बढ़ जाता है कि जाँके दिनोंमें जब कि हवा अधिक ठंडी होती है, रोगों और मृत्युकी संख्या और दिनोंकी अपेक्षा बहुत घट जाती है। रातकी उमी ठंडी हवामें लोग इतना अधिक भागते और डरते हैं। पर इस भागन और डरनेका उनके स्वास्थ्यपर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। प्रत्यक्ष मनुष्योंको जहाँ तक हो सके सदा अपने कमरोंकी मिट्टियाँ और दरवाजे आदि खुले रखने चाहिए। माय बह सक्ते हैं कि रातके समय ठंडी हवा नहीं गहो जाती। यह हवा हमी लिए नहीं मही जा सकती कि आप बहुत दिनोंस उसके सहनका अभ्यास करें

बैठे हैं। जिस नदीका मार्ग जबरदस्ती बदला गया हो उसे अपने प्राकृतिक मार्गपर लानेके लिए जिस प्रकार किसी विदेश परिश्रमकी आवश्यकता नहीं होती, उसी प्रकार जिस मनुष्यका स्वभाव जबरदस्ती बदला गया हो उसे अपना प्राकृतिक स्वभाव ग्रहण करनेमें विदेश अङ्गुचन नहीं जाती। केवल एक महीनेमें आपको खिचकियाँ और दरवाजे खोलकर सोने और बैठनेका इतना अभ्यास हो जायगा कि फिर आपको बन्द कमरेमें थोड़ी देर तक रहना भी बहुत कठिन जान पड़ेगा। जाड़ेके दिनोंमें अथवा अन्य अवसरोंपर जब कि ठंडी और तेज हवा चलती हो, आप सरदीसे बचनेके लिए एकके बदले दो और दोके बदले तीन लिहाफ ओढ़, पर खिचकियाँ और दरवाजे बन्द करके गन्दी और जहरीली हवामें कभी रातभर न पड़े रहें। किचाड़े बन्द करनेमें यदि आपका मुख्य उद्देश्य सरदीसे बचना ही हो, तो वह उद्देश्य लिहाफोंकी सहाय्य बढ़ानेसे भी पूरा हो जाता है; पर हाँ यदि आप गन्दी और विपात हवाके उद्देश्यसे ही किचाड़े बन्द करते हैं तो बात दूसरी है। आपका स्वास्थ्य बनाये रखने और सुधारनेके लिए साफ हवाकी आवश्यकता है; आप इस बातकी कभी चिन्ता न करें कि वह साफ हवा किनी ठंडी है। बहुत तेज जाड़ा पड़ने पर आप यदि पूरी जिदगी न खोल सकें तो आधी अथवा चारोंमी अवश्य खोल दें; क्योंकि बहुत तेज ठंडकसे सब प्रकारके दूषित पीठाणुओं आदिना नाश होता है।

सदा खुली हवामें रहनेका अभ्यास करो, तुम्हें कभी कोई रोग न होगा। यही नहीं बल्कि उस दशामें तुम गन्दी और बन्द हवामें थोड़ी देर तक भी न रह सकोगे। कभी हालमें जब कतान कुछ दक्षिणी भ्रूषर्षी और गये थे तब यहाँके एक टापूमें उनका जहाज ठहरा था। यहाँके कुछ जगली लोग महाहर्ष साथ जहाजपर चले भागे और थोड़ी देर तक उनकी कोठरियोंमें रहे। उतने ही समयमें उन्हें बेतरह रोगी माने लगी, छातीमें दर्द होने लगा और उनमेंमें कुछका कुछ भी जान लगा। पुलाहा पुलाहे मृत

हृदयमें रहनेके कारण ये उसके इतने अभ्यस्त हो गये थे कि दस पाँच मिनट भी गन्दी हृदयमें रहकर ये उसके दुष्परिणामसे न बच सके।

व्यायाम

आज हम स्वास्थ्य-सम्यन्वी अन्तिम सिद्धान्तकी कुछ बातें बतलाकर यह पुस्तक समाप्त करते हैं। उपवास, जल और वायु आदिके अतिरिक्त मनुष्यकी आरोग्यताके लिए व्यायाम भी बहुत ही आवश्यक है। व्यायामकी उपयोगिता इतनी अधिक और सर्व-सम्मत है कि आजतक उसके सम्यन्वमें कभी किसी प्रकारका वादविवाद या विरोध हुआ ही नहीं। मनुष्य जातिको व्यायामसे होनेवाले लाभ हजारों वर्षोंसे मालूम हैं और सदा उनकी उपयोगिताका समर्थन होता आया है। एक प्रसिद्ध डाक्टर का मत है कि जब मैं शारीरिक श्रमसे होनेवाले कामोंकी ओर ध्यान देता हूँ तब मुझे कहना पड़ता है कि यदि सर्वसाधारणमें व्यायामका यथेष्ट प्रचार हो जाय तो आजकलके बहुतसे फेशने बुल रोगोंका आपसे आप नाश हो सकता है। रोगोंको औषध आदिकी सहायतासे दूर करनेकी अपेक्षा शारीरिक सगठनको दृढ़ करके दूर कर देना कहीं अधिक उत्तम और निदोष है। विरायता या नीमकी पत्तियोंकी आँटा-आँटाकर उनके विपतुल्य कड़ुए कड़े पानेकी अपेक्षा उन पेड़ोंपर चढ़ना अथवा उन्हें कुल्हाड़ीसे काटना कहीं अधिक उपयोगी है। इंग्लैण्डके प्रसिद्ध राज मंत्री ग्लैडस्टनने भूख बढ़ानेके लिए तरह तरहकी औषधोंकी अपेक्षा कुल्हाड़ी और रस्सी लेकर सवेरेके समय जंगलकी ओर निकल जानेको ही अधिक उपयोगी बतलाया था।

मनुष्यके शरीरकी उपमा किसी ऐसी नावसे दी जा सकती है जिसके चलानेके लिए विजली (या भाफ आदि) और पाद दोनोंकी आवश्यकता होती हो। जिस समय हवा बन्द रहेगी उस

समय तो यह नाच धिजली या भाफके सहारेसे चलती रहेगी; पर जब दबा चलने लगेगी तब उसकी गतिके बढ़ानेमें पालसे भी सहायता मिलेगी। ठीक यही दशा हमारे शरीरकी है। साधारण स्थितिमें तो यह अपनी भीतरी शक्तिसे काम करता ही रहेगा; पर धातु-सेवन और ध्यायाम आदि पालकी तरह उसकी सहायता लेंगे। यही नहीं बल्कि जब कभी हमारे शरीरके भीतरी शक्तिके बेगदनेकी घाटी आवेगी तब उसी ध्यायामरूपी पालकी सहायताके कारण उसकी गतिमें कोई अन्तर न आने पावेगा। ध्यायामके लिए यह आवश्यक नहीं है कि यह दड, मुद्गर, पैडक, डबेल या जिम्नास्टिक आदिके रूपमें ही हो। सभी प्रकारके कठिन शारीरिक परिश्रम ध्यायाम ही हैं। किसी पहाड़ीपर चढ़ने या शीशनेसे आपका केवल ध्यायाम ही नहीं होगा बल्कि आप कलेजे और श्वाससम्बन्धी सब प्रकारके रोगोंमें भी मुक्त रहेंगे। अपनीमके सतको गोलिएँ ग्राकर आप कुछ समयके लिए उन्निद्र रोगको भले ही दबा लें, पर उसका अन्तिम परिणाम आपके लिए घातक ही होगा। पर दिनके समय मैदानोंमें दीढ़ धूप कर भयभीत चक्कर लगाकर बिना कुछ व्यय बिये भयभीत जोरिम उठाये आप केवल अपने उन्निद्र रोगस ही मुक्त नहीं हो जायेंगे, बल्कि और भी किसी रोगको अपने शरीरमें घर न करने देंगे। रोगोंकी भयकरताका कारण बहुधा शारीरिक दुर्बलता ही हुआ करती है और उस दुर्बलताको समूल नाश करनेका मुख्य और सर्वोत्तम साधन ध्यायाम है।

डाक्टर एफ. लेण्डकी सम्मति है कि शरीर बहुत दिनोंसे मनुष्य घरके अन्दर बन्द रहने और एका एकाया भोजन करने लग गया है। और दिन पर दिन उसके रोगी और दुर्बल होनेका मुख्य कारण यही है। यदि मनुष्य अपनी शारीरिक दशा सुधारना चाहे तो उसे उचित है कि यह उन्नी प्राणिक नियमोंका पालन निरन्तर आरम्भ कर दे, जिनके अनुसार यह बहुत प्राचीन कालमें चलाया था। अर्थात् यदि मनुष्य नीरोग रहना और बलिष्ठ होना चाहता

हो तो उसे उचित है कि वह यथासाध्य शहरके, बाहर मैदानमें रहे अथवा कमसे कम घूमे फिरे और सदा सादा भोजन करे। डाक्टर बरनर मैकफेडनका मत है कि मनुष्यका शारीरिक अथवा नैतिक सगठन कदापि आधुनिक नष्ट सभ्यताके उस जीवनके लिए उपयुक्त नहीं है जो उसे सदा घरोंमें बन्द रखता और दिन पर दिन उसको शारीरिक श्रमसे वंचित करता जाता है। यदि डारविन साह्यका सिद्धान्त ठीक मान लिया जाय—जो कि वास्तवमें बहुतसे अशोंमें ठीक होनेके अतिरिक्त ससारमें प्रायः सब मान्य सा है—तो उक्त दोनों विद्वानोंके मतोंकी और भी अधिक पुष्टि हो जाती है। उसका भाईबन्द—घन्दर, गुरिल्ले, चिम्पेञ्जी आदि सदा एक पेड़परसे दूसरे पेड़पर कूदा करते हैं और जगल जगल घूमते रहते हैं। इस दृष्टान्तसे हमारा यह तात्पर्य नहीं है कि मनुष्य भी विज्ञान और कला-कौशल आदिका पीछा छोड़कर उन्हींका सा हो जाय। वहनेका मतलब केवल यही है कि मनुष्य निकम्मा और झुर्रत बने रहनेके लिए नहीं है, बल्कि खचल, चपल और कुर्तौला बने रहनेके लिए है।

जो लोग सभ्यताके इतिहास और विकासके सिद्धान्तोंसे भली भाँति परिचित हैं उन्हें यह चतलानेकी आवश्यकता नहीं कि मनुष्य निरी जगली अवस्थासे कितने रूपोंमें परिवर्तित होकर वर्तमान स्थिति तक पहुँचा है। उसकी सभ्यता और एकदेशीयताके साथ ही साथ अकर्मण्यता और अस्थस्थता आदि अनक दोषोंकी भी समान मात्रामें ही वृद्धि होती जाती है। यद्यपि मानव समाजका फिर उसी प्राचीन स्थिति तक पहुँच जाना न तो किसीको अभीष्ट ही हो सकता है और न सम्भव ही है, तथापि उसके शारीरिक, कल्याणके लिए यह बहुत ही आवश्यक है कि वह उस प्राचीन कालके अपने जीवनका सर्वांशमें परित्याग न कर दे। जिस मनुष्यके पूर्वज सदा अपना डेरा झुंडा लादे हुए एक स्थानसे दूसरे स्थान तक घूमा करते थे, वही मनुष्य आजकल सभ्य हो जानेके कारण सौ पचास कदम चलनेमें भी अपना भय

मान समझता है। माजकल मकान ऐसे स्थानोंपर धनवायं या लिये जाते हैं, जहाँ दरवाजे तक गाड़ी लग सके, गाड़ीपर सवार होनेके लिए यात्रु साहयको सड़क तक चलनेकी तफलीफ भी न उठानी पड़े। इस सुकुमारताका फल भी हाथोंहाथ मिल जाता है। यात्रु साहय सदा दो चार रोगोंका अङ्ग बने रहते हैं। अधिक पैदल चलनेसे सालमें दो चार जूतोंका खर्च भले ही बढ़ जाय, पर डाक्टरकी फीस और नुसखोंके क्षाम देनेसे अवश्य छुटकारा हो जायगा। खूब घूमने फिरनेके लाभोंकी परीक्षा दो ही दिनमें हो सकती है, एक दिन आनन्दपूर्वक घरमें ही बैठे रहकर और दूसरे दिन दो चार दस मीलका चक्कर लगाकर। पहले दिन आप जो कुछ खायेंगे वह छातीपर धरा रह जायगा और रातको अच्छी तरह नींद न आवेगी और दूसरे दिन भोजन मजेमें पच जायगा और रात भर आप गूब खरीटे लेंगे।

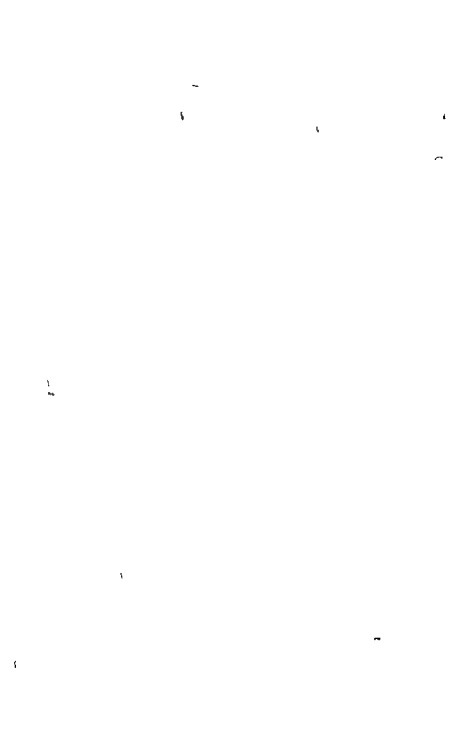
मनुष्यका शारीरिक-संगठन ही कुछ ऐसा अद्भुत है कि उसमें जिस अगसे काम न लिया जायगा वह धीरे धीरे दुर्बल होने लगेगा और अन्तमें बेकाम या नष्ट हो जायगा। हाथों पैरोंसे काम न लिया जाय तो वे सूख जायेंगे बहुत ही मुलायम और पतला भोजन करनेसे दाँत झड़ जायेंगे, और यदि हम दिन-रात टोपी और साफेका व्यवहार करके बालोंकी आवश्यकता दूर कर देंगे तो हमारे बाल भी व्यर्थ सिरका बोरा बने रहना पसन्द न करेंगे और झड़न लगेंगे। यही दशा केफरुकी भी समझिए। यदि हम उनसे यथष्ट अथवा विशेष रूपसे काम लेना छोड़ दें, तो निश्चय है कि ये भी रोगी हो जायेंगे। केफरु आदिसे यथष्ट काम लेनेका सबसे अच्छा उपाय व्यायाम है। जो मनुष्य सदा किसी न किसी प्रकारका व्यायाम करता रहेगा वह किसी प्रकारका व्यायाम न करनेवालेकी अपेक्षा बहुत अधिक नीरोग और बलिष्ठ रहेगा। यदि ममान स्थितिकी दो पहलोंमेंसे एकका प्रियाह किसी देहाती साधारण जमींदारके साथ और दूसरीका शहर्के किसी धनी बौद्धिवाला के साथ कर दिया जाय, तो शरीरमें काम

लेनेकी उपयोगिता सहजमें सिद्ध हो जायगी। देहातीकी स्त्रीको घुर्से पानी भरना पड़ेगा, चक्की चलानी पड़ेगा, गाँओं मेंसेंकी भानी आदिका प्रयन्ध करना पड़ेगा और इसी प्रकारके और भी अनेक कार्य करने पड़ेंगे। पर कोठीवाल महाशयकी स्त्री दिन भर मुलायम धिल्लेनोंपर पड़ी पड़ी 'सरस्वती' और 'स्त्री-दर्पण' के पन्ने उलटेगी, जी घयराने पर हाथमें मोजा धुननेकी दो तीन सलाइयाँ और दो चार तोले ऊन ले लेगी और मिसरानी तथा मजदूरीपर हुकुम चलावेगी। दस घरस याद जब कभी किसी अवसरपर दोनों यहनोंकी भेंट होगी तब दोनोंका अंतर आप ही प्रकट हो जायगा। देहातवाली स्त्री स्वयं हृष्टपुष्ट होनेके अतिरिक्त दो चार मँडि ताजे बालकोंकी माँ होगी और कोठीवालकी स्त्री दुबली, पतली और प्रदर रोगसे पीडित। यह एक अनुभवसिद्ध बात है कि पानी भरने और चक्की पीसनेवाली स्त्रियोंका प्रदर उसी प्रकारका और कोई रोग बहुत ही कम और कदाचित् होता है, पर युरोप और अमेरिका आदि देशोंमें जो स्त्रियाँ सुपड़ लिखकर डाक्टरी, घेरिस्टरी या क्लर्की करने लगती हैं उन तरह तरहके सैकड़ों रोग आकर घेर लेते हैं। अतः, आँखें बन करके किसी देशकी प्रथाका अनुकरण करनेसे पहले उस प्रथाके गुण-दोष आदिकी भी भली भौति मीमांसा कर लेनी चाहिए ऐसा न हो कि केवल तड़क भड़कके भुलावेमें ही पड़कर हम अपने यहाँके उत्तम गुणोंको छोड़ दें और पीछे हाथ मलनेकी शारी आवे।

आजकलकी सभ्यता शरीरसे काम लेनेको पापसा समझती है, उसे सब कामोंके लिए बर्लें चाहिए। तो भी अधिकांश नगर नियासियोंको अपने पैरोंसे तो बहुत कुछ काम लेना पड़ता है; पर हाथोंसे काम लेनेकी उन्हें बहुत ही थोड़ी आवश्यकता पड़ती है। पर उचित और आवश्यक यह है कि जिस अगमे हमारे व्यापारमें काम कम लिया जाता हो उस अगसे काम लेनेके लिए हम या तो व्यायाम करें और या अपने लिए कोई नया व्यापार

निकालें। पेचल मनोविनोद और स्वास्थ्यके लिए यदि हम बर्दई या लोदारफा काम सीखें और कुरसतके समय घरपर ही दो चार पेड़े पटरियाँ बना सकें तो इसमें लज्जा या सफोचकी कोई बात नहीं है। जगलमें जाकर लकड़ियाँ काटनेमें कोई शरम नहीं है। यदि शरम हो भी तो यह अधिकसे अधिक उन्हें अपने सिरपर लादकर अपने घर तक लानेमें ही हो सकती है। गोलियाँ निगलने और शाशियाँ पीनेकी अपेक्षा डड पेलना, बैठकें करना और मुगदर फेरना कहीं श्रेयस्कर है। अस्पताल बनवानेमें बहुतसे रुपये लगानेकी अपेक्षा अर्राड़े और ध्यायामशालायें बनानेमें थोड़े रुपये लगाना कहीं उत्तम है। रोग उत्पन्न करके उन्हें चंगा करना प्रयत्न व्यर्थ है। प्रयत्न ऐसा होना चाहिये, जिसमें रोगका मूल ही नष्ट हो जाय; उसे उत्पन्न होने, बढ़ने और फैलनेका अवसर ही न मिले। जड़ छोड़कर पेड़ काटना कभी लाभदायक नहीं हो सकता; क्योंकि जड़ फिर पनपेगी, पेड़ फिर उगेगा। यहीं नहीं बल्कि उसके बीज चारों ओर गिरकर और भी नये पेड़ उत्पन्न करेंगे। अपने शरीररूपी भूमिको रोगरूपी घृक्षये जमने योग्य हो न होने दो, और पदलेसे जो रोग उत्पन्न हो उनका समूल नाश करो; इसीमें तुम्हारा, तुम्हारी जातिपा, तुम्हारे देशका और समस्त ससार तथा मानव जातिका कल्याण है। एवमस्तु।





परिशिष्ट

उपवासोकी परीक्षाओके परिणाम

अमेरिकाके बोस्टन नगरमें वहाँके सुप्रसिद्ध घन-कुयेर और दानवीर कानेगीकी स्थापित की हुई एक संस्था है जिसका नाम कानेगी इन्स्टीट्यूट न्यूट्रिशन लेबोरेटरीज* है। इस संस्थाकी ओरसे प्रोफेसर डा० फ्रांसिस गानो वेनेडिक्टने दो महत्वपूर्ण ग्रंथ (A Study of Prolonged Fasting और The Influence of Inanition on Metabolism) प्रकाशित किये हैं। इन ग्रंथोंमें जो उपवाससम्बन्धी परीक्षाओंके परिणाम दिये गये हैं, उनका सारांश आगे दिया जाता है—

उपवासके पहले हफ्तेमें तापमान (टेम्परेचर) नार्मल या नार्मलके आसपास रहा—कभी उसका झुकाव घटतीकी ओर रहता था और कभी बढ़तीकी ओर; परन्तु पहले हफ्तेके बाद तापमानकी निश्चित रूपसे घटती हुई जो कि करीब करीब उपवासके अतक कायम रही। नाडि-स्पन्दन अर्थात् नाडीकी चाल अधिकतर नार्मलके आसपास रही—कुछ केसोंमें कुछ अधिक और कुछमें कुछ कम। रेस्पिरेशन या श्वासोच्छ्वासकी गति एकसी स्थिर रही। परिणाम यह निकाला गया कि नाडीकी अपेक्षा श्वासोच्छ्वासकी गति उपवास कालमें अधिक स्थिर और बिना फेरफारकी रहती है।

सीनेटर मूलरने सेटी और ग्रिथॉप नामक दो रोगियोंकी परीक्षा करके बतलाया कि दोनोंके ग्लूकोज लाल कोषोंकी मात्रा हुई है। बादकी परीक्षाओंके परिणाम डा० टॉन्डने इस प्रकार

* इस संस्थानशालामें पोषणसम्बन्धी अन्वेषण किये जाते हैं।

निकाले।—(१) रक्त कोष आरंभमें कुछ समय तक कम होते हैं, परन्तु बादमें बढ़ने लगते हैं। (२) खूनके सुफेद कोषोंकी सख्यामें कमी होती जाती है। (३) पक्केन्द्रिय कोष अर्थात् मोनोनुक्लियर सेल्समें घटती होती है। (४) इओसिनोफाइल्स और अनेक-केन्द्रिय कणोंकी सख्यामें वृद्धि होती है। (५) खूनमें श्वारकी कमी होती है।

इसके बाद शक्तिकी परीक्षा की गई और इसके लिए डायनोमोमीटर या शक्ति मापक यंत्रकी सहायता ली गई। ये परीक्षार्थ डा० पेनोडिकटने डा० लेवान्जिनपर और लुसियानीने सुकीपर की। उपवासके २१ वें दिन उक्त यंत्रके द्वारा परीक्षा करनेपर सुकीकी पकड़ या मुट्टी (grip) उपवासके प्रथम दिनकी पकड़से कहीं अधिक मजबूत मालूम हुई, परन्तु २० वें दिनसे ३० वें दिनतक यह कम होती गई। इसपर टीका करते हुए डा० लुसियानी लिखते हैं कि आरंभमें सुकीकी ताकत बढ़नेका कारण उसका इस घातका नीम विश्वास था कि उपवाससे मेरी ताकत दिनपर दिन बढ़ती जा रही है। कमजोर इच्छा शक्तिवाले अविश्वासी लोगोंमें इसका परिणाम उल्टा भी हो सकता है, परन्तु यह निश्चित है कि उपवासके कारण उतनी शक्ति नहीं घटती जितनी कि समभव है या लोग समझते हैं। थकावटकी जाँचसे मालूम हुआ कि २९ वें दिन भी सुकीकी थकावटका माप उतना ही था जितना कि साधारण लोगोंका होता है।

‘भरठाटी’ ने ५० उपवास किये। उपवासके दिनोंमें उसे बहुत थैनेनी और तकलीफ रही तथा कुछ ठंडसी मालूम होती रही। ‘जेम्स’ ने ३१ उपवास किये। उसे भी थैनेनी रही और उसपर १६ वें दिन गडियाका हलकासा हमला हुआ। परन्तु अधिकांश रोगियोंमें जिन्हें उपवास कराये गये किसी प्रकारकी स्पष्ट देवी नष्ट देखी गई, प्रायः सभी खुश गजर हुए।

स्टॉकहोमकी सरकारी रसायन शाला में भी एक मनुष्यपर उपवासके प्रयोग किये गये। पहले छह दिनोंमें ही उसकी सारी तकलीफें गफा हो गई और छठे दिन उसे फुर्ती और ताकत मालूम होने लगी, परन्तु उसके हान-तनुओंकी कुछ ऐसी अवस्था हो गई कि यदि वह विस्तरपरसे एकाएक उठता था तो उसकी आँखोंके आगे काले धब्बे नजर आते थे। परन्तु इसका कारण कमजोरी नहीं था।

डाक्टर वेनेडिक्ट साहय इस परसे यह परिणाम निकालते हैं कि स्वयं उपवासके कारण—खासकर आरम्भमें—किसी प्रकारकी कमजोरी नहीं होती और जो थोड़ी बहुत कमजोरी होती भी है, उसके विषयमें यह जोर देकर नहीं कहा जा सकता कि वह उपवासके ही कारण हुई है।

डा० वेनेडिक्ट कथनानुसार उपवासका सर्व प्रथम असर वस्तुके परिमाण और नियमिततापर होता है। आँतोंमें बहुत देर रहे रहनेके कारण पाखाना बहुत ही कठिन, सूखा और गोलिया जैसा हो जाता है, जिमसे प्रायः येचैनी होती है। उसे निकालने में घड़ी कठिनाई होती है। कभी कभी तो बहुत तकलीफ होती है, और कुछ गून भी निकल आता है। उपवासके दिनोंमें मल निकालनेके लिए पनिमाका उपयोग बहुत साधारण है। सुफाँके ३० दिनोंके उपवासके अवसरपर इसका उपयोग किया गया था। उपवासके प्रथम दिन तो पाखाना नित्यके समान ही नियमित हुआ; परन्तु आगे अधिक ध्यान देने योग्य बात यह हुई कि पाखाना अनेक दिनोंतक रुका रहा और प्रहार्निके द्वारा उसे निकालनेका कोई भी दृश्य उद्योग नहीं किया गया।

शरीरकी उष्णतापर भी उपवासका विचित्र प्रभाव पड़ता है। डा० रेबालग्लिटी (A Ribalgliati) लिखते हैं कि एक मनुष्यको—जिसे मात वर्षने कहा गया था, और इस कारण जो बहुत दुर्बल हो गया था और जिसके शरीरकी गर्मी ९६ ग्रेड गई थी—मात ३५ उपवास करनेकी सलाह दी। उपवास-कालमें उसकी गर्मी आर

भी कम रहने लगी, परन्तु उपवासके अन्तम अच्छे होनेपर वह १८४ डिग्री हो गई।

ऊपरके दृष्टान्तसे यह सिद्धान्त गलत उद्धरता है कि शारीरिक गर्मीका मुख्य स्रोत भोजन है और यह सिद्ध होता है कि शरीर अपनी गर्मीके लिए भोजनकी रासायनिक वृद्धन क्रियापर सीधे तौरपर अवलम्बित नहीं है।

जीमकी अग्रस्था रोगोंके स्वास्थ्यका दर्पण मानी जाती है। यदि जीम साफ होती है और सब धातें धरावर होती हैं तो कहा जाता है कि स्वास्थ्य ठीक है, परन्तु यदि उसपर मैलकी तरह जमी हो, तो रोगी कम या अधिक अस्वस्थ समझा जाता है। परन्तु उपवासके कई केसोंमें यह बात गलत भावित हुई है। उपवासका अध्ययन इस बातको सिद्ध करता है कि वह मनुष्य जिसकी कि जीमपर मैलकी तरह जमी हो उस मनुष्यसे कहीं अच्छी अवस्थामें हो सकता है जिसकी कि जीम पूर्ण रूपसे साफ है।

पहले चाहे जीम साफ रहती हो, परन्तु उपवास आरम्भ करते ही उसपर पपड़ी जमने लगती है और करीब करीब अन्ततक अधिक काचिक जमती जाती है। इस परसे यह नहीं कहा जा सकता कि उपवासके पहले रोगी विशेष स्वस्थ था या अब उपवास करनेसे उसकी दशा विशेष खराब हो गई है। जीमपर पपड़ी जमनेका कारण यह है कि प्रकृति मलको निकालनेके सभी समय रास्तोंका उपयोग करती है। इसमें शरीरके समस्त धारीक शिल्लोदार अंगों—मुँह, नाक, कान और आँखों—में मलकी तरह जमती है और फिर जीम तो शृद्ध अन्ननलिका (Alimentary canal) का एक अंग है, इसलिए प्रकृतिके द्वारा यह यास नौरसे इस उपयोगमें लाई जाती है। यहाँ यह कह देना आवश्यक है कि जब उपवासकी आवश्यकता नहीं रहती और प्राकृतिक भ्रूज लगने लगती है, तब जीम अपने आप साफ हो जाती है। परन्तु इनमें व्यक्तिभ्रम भी होता है। उपवासको चालू रखनेके लिए केवल इसी एक बातपर अवलम्बित न रहना चाहिए।

हालमें ही कई कट्टर रोगी इस हठके कारण मर गये कि जब तक जीभ बिलकुल साफ न हो जायगी, तबतक कुछ न खायेंगे।

उपवासके कारण श्वासोच्छ्वासकी गन्धमें भी फर्क पड़ता है। उपवास आरम्भ करनेके कुछ दिन बाद मुँहसे एक खास और विचित्र तरहकी गन्ध निकल करती है और उसके साथ एक और तरहकी भी गन्ध आने लगती है। यह दोनों प्रकारकी गन्ध मिश्रित होनेपर झोरोफार्मकी गन्धके समान कुछ भीठीसी मालूम होती है। साधारण अवस्थाओंमें उपवासका अन्त समीप आनेपर यह गन्ध बदल जाती है और फिर पहलेके समान गन्ध आने लगती है।

अनेक लोगोंपर अनुभव और प्रयोग करनेके पश्चात् यह निष्कर्ष निकला है कि उपवासके समय घजन घटनेका औसत परिमाण एक पाँड या आध सेर प्रति दिन है। आरम्भमें इससे कुछ अधिक घटता है और बादमें कुछ कम। चर्बीवाले स्थूल आदमियोंका घजन अधिक शीघ्रतासे घटता है और दुबलोंका कम। ऐसे भी अनेक लोग देखे गये हैं जिनका घजन उपवाससे बिलकुल नहीं घटा ओर सबसे अधिक आश्चर्यकी बात यह हुई कि कुछ लोगोंका घजन उपवास कालमें घटने लगा। इस तरहकी अनेक आश्चर्यजनक घटनाओंका विवरण डा० आर० टी० डालने अपने उपवाससम्यन्धी महान ग्रन्थमें दिया है। उनका कहना है कि घजन बढ़ना ऐसी अवस्थामें होता है जब कि मनुष्यके शरीरका तन्तुजाल बहुत घना और ठोस होता है और उपवासके समय उसके रीचकी जगह स्पत्रके छिद्रोंकी तरह खुल जाती है। उपवास कालमें जो पानी पीया जाता है वह उक्त जगहमें उसी तरह भरकर रद्द जाता है, जिस तरह स्पत्रमें पानी, और वह शरीरके घजनको बढ़ा देता है। डाक्टर डाल इस प्रयोगसे इतने अधिक प्रभावित हुए हैं कि इस परसे उन्होंने मनुष्यकी 'प्राणिक मृत्यु' की भी व्याख्या कर डाली है। उनका कहना है कि प्राणिक मृत्यु शरीरकी यह अवस्था है जब कि शरीरमें ठोस द्रव्योंका अनुपात नरल द्रव्योंकी अपेक्षा इतना

आधिक घट जाता है कि जीवन क्रिया ही असम्भव हो जाती है। इसपरसे यह अनुमान किया जा सकता है कि शरीरमें तरलता और लचीलापन जीवनके लिए कितना महत्त्वपूर्ण है, और उपवास इस प्रकारकी अवस्था लानेका सर्वोत्तम उपचार है।

ठोस भोजन बन्द कर देनेपर पेटके अन्दरकी दीवालें एक दूसरेके समीप झुकने लगती हैं और अन्तमें एक दूसरीस सट जाती हैं। यह अवस्था तब तक रहती है जब तक कि भोजन फिर शुरू नहीं कर दिया जाता। उपवासके बाद मलके बहुत दिनोंतक निकलते रहनेका यही कारण है। जैसे जैसे मल पकता जाता है, वैसे वैसे निकलता जाता है।

एक दूसरी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि उपवास-कालमें पाचक रसका स्राव बिल्कुल बन्द हो जाता है। इस प्रयोगसे साधारण अवस्थामें यह परिणाम निकाला जा सकता है और फिर इसे एक नियमके रूपमें रखा जा सकता है कि शरीरको जितने भोजनकी आवश्यकता है उतना भोजन पचानेके लिए जितने पाचक रसकी आवश्यकता होती है उतने ही परिमाणमें वह पैदा होता है और यदि शरीरको भोजनकी आवश्यकता बिल्कुल नहीं होती, तो पाचक रस भी बिल्कुल पैदा नहीं होता, चाहे फिर खा चाहे जितना क्यों न लिया जाय। उपवासके दिनोंमें शरीरको भोजनकी आवश्यकता नहीं होती, इस लिए पाचक रस भी नहीं घूँता और इस लिए इस बातसे डरनेकी आवश्यकता नहीं रह जाती कि पाचक रसकी छटाई पेटकी दीवालेंको गलाकर पचा डालेगी। जब शरीरको भोजनकी आवश्यकता होती है—उमके सब रोग शान्त हो जाते हैं—तब पाचक रस अपने आप घूँते लगता है और उस समय न खाना एक प्रकारसे आत्म-हत्या करना है।

उपवासका सबसे पहला असर पेटपर होता है। उसके बाद दूसरा नम्यर केफटीका है। उपवाससे आसोच्छवासकी सब प्रकारकी रुकावटें दूर हो जाती हैं, आवाज साफ और गहरी हो

जाती है। फेफड़ोंका मुख्य काम खूनको साफ करना है, इससे उपवासका प्रभाव खूनपर भी शीघ्र पड़ता है जिससे सारे देहकी हालत सुधरने लगती है।

तीसरा असर यकृत और मूत्राशयपर होता है। आरम्भमें ३-४ दिन तक तो इन अंगोंपर पुराने बचे हुए कामका बोझ रहता है, इस लिए कोई असर नहीं मालूम होता, परन्तु इसके बाद शीघ्र ही इनकी हालत सुधरने लगती है।

चौथा असर हृदयपर पड़ता है। हृदयपरले अनायश्यक बोझ हटने लगता है जो कि तरह तरहके विषों और मादक द्रव्योंके इकट्ठे होनेके कारण पैदा हो जाता है। इसी कारण उपवाससे हृदयके रोगोंके बहुतसे रोगी अच्छे हो जाते हैं।

पाँचवाँ असर आँतोंपर होता है। पेड़ छोटा हो जाता है और धीरे धीरे आँतें खाली होने लगती हैं जिसमें कि एनिमाके प्रयोगसे बहुत अधिक सहायता होती है। आँतोंकी दीवालें साफ-स्वच्छ हो जाती हैं और एक तरहका काया पलट होना आरम्भ हो जाता है।

छठा असर यह होता है कि शरीरकी ग्रन्थियोंके छायोंमें फर्क होने लगता है और अनेक बार एक तरहके स्त्रावकी वजाय दूसरे तरहके स्त्राव होने लग जाते हैं। लाला ग्रन्थियोंका स्याद ही बदल जाता है, परन्तु यह सब बिना उपवास समाप्त होनेपर अन्य बिहनोंके समान समयपर नष्ट हो जाते हैं।

सातवाँ फर्क यह होता है कि स्पर्श, घ्राण, श्रवण और दृश नकी इन्द्रियाँ अतिशय तीव्र हो जाती हैं और इस लिए जो बहुतसे रोगी योंसे इन इन्द्रियोंका पूरा उपयोग नहीं कर सकते थे वे करने लगे और बहुतसे अब पहले रोगी अच्छे हो गये। इसका कारण यह था कि आवाज-नालेका (Eustachian tube) में खूनका दबाव कम हो गया, जिससे कि कानकी झिल्ली (drum) का दोनों ओरका दबाव बराबर हो गया और अनायश्यक वायु जो उस झिल्लीमें भरकर रह गई थी निकल गई।

उपवासका आठवाँ असर खूनपर पड़ता है। इससे खूनमें पतलापन बढ़ने लगता है, जिससे नहीं ग्रहण किया हुआ पोषक पदार्थ तथा मल एक जगहसे दूसरी जगह घुलकर शीघ्र पहुँचाया तथा शरीरके बाहर फेंका जा सकता है। इसके सिवाय लाल अणुओंकी वृद्धि होती है।

उपवासका नौवाँ प्रभाव मस्तिष्क और नाडियोंपर होता है। अधिक विचार और चिन्ताके कारण मस्तिष्कके कोशोंमें जो ऊर्जा पैदा हो जाता है वह उपवाससे बहुत शीघ्र दूर हो जाता है और विचार करनेकी ताकत तथा स्पष्टता बढ़ने लगती है। बड़े बड़े दार्शनिकों और विद्वानोंमें अधिक विचार या चिन्ता करनेसे जो एक प्रकारकी चिह्नितता नजर आती है, वह भी दूर हो जाती है। प्राचीन समयसे बड़े बड़े आध्यात्मिक पुरुष शायद इसी लिए इसका उपयोग करते रहे हैं।

किन किन रोगोंमें उपवाससे लाभ होता है और किनमें नहीं

रोग दो प्रकारके होते हैं। एक आङ्गिक दूसरे प्रक्रियात्मक। पहले प्रकारके आङ्गिक (Organic) रोग वे हैं, जो किसी अंगके टूटने फूटने, रुकने या घनाघटसम्यन्धी किसी बिगाड़के कारण होते हैं। दूसरे प्रक्रियात्मक (Functional) रोग वे हैं जो किसी अंगके ठीक ठीक काम न करनेसे होते हैं, स्वयं उस अंगमें कोई दोष नहीं होता।

यह बात निश्चित है कि उपवास किसी प्रकारके गंभीर आङ्गिक दोषको दूर नहीं कर सकता। उपवाससे टूटा पाँच नहीं जोड़ा जा सकता। इसी प्रकार सूजन, रुदन या कोरोंकी कमीके कारण यकृत (मूत्राशय) या फेफड़ोंका जो हिस्सा नष्ट हो गया हो, यह उपवासके द्वारा फिरसे नहीं बनाया जा सकता। हृदयरूपी पंप या पित्तकारीमें खूनके आने-जानेके जो

मार्ग हैं, उनमें जो एक-मार्गी फाटक या वाल्व (Valve) लगे हैं जिनके द्वारा खूनकी एक ओरकी गति रोकी जा सकती है वे यदि छोटे हो जाते हैं जिससे कि वे रास्तेको पूरी तरहसे ढक नहीं सकते, तो उनकी यह कमी भी उपवासके द्वारा दूर की जा सकती । फिर भी, इस प्रकारके रोगोंमें जितना आराम उपवास पहुँचा सकते हैं उतना अन्य कोई उपचार नहीं पहुँचा सकता और मृत्यु जितने अधिक दिन उपवाससे स्थगित की जा सकती है उतने दिन और किसी उपायसे नहीं । इसका कारण यह है कि उपवास रूनको साफ करता है, विषोंको दूर करता है, नष्ट अगों और कोषोंकी राखको शरीरके बाहर फेंक देता है और कभी कभी नष्ट हुए तन्तुजाल और छोटे मोटे अगों को भी फिरसे बनाकर पुरानोंकी जगहमें स्थापित कर देता है । आगिक दोषोंसे उत्पन्न बीमारियों भी स्वासकर आरम्भमें और जवानीमें उपवासके द्वारा संपूर्ण रूपसे आगम हो सकती हैं ।

दूसरे प्रकारके प्रक्रियात्मक या अगोंके आलस्यसे उत्पन्न होने वाले रोग तो शर्तसे उपवासके द्वारा अच्छे हो जाते हैं । हापर तो उपवास जादूका सा असर करता है ।

यह कोई नियम नहीं है कि शरीरका दुबला होना या सूखना केवल भ्रूयसे या अग्नि न मिलनेसे होता हो । अनेक बार तो खुराककी कमी ही शरीरको खूब पुष्ट कर देती है । परंतु क्षय रोगमें शरीर अत्यंत शीघ्रतासे सूखता है तथा इस प्रकार उत्पन्न हुई कमीकी पूर्ति यही मुश्किलसे होती है, इसलिए क्षयके रोगीको आरम्भमें एक छोटे उपवाससे अधिक नहीं कराना चाहिये और सो भी शरीरमेंसे विष सचयको दूर करनेके लिए । यद्यपि कुछ बहुत साधधानीसे निरीक्षित क्षयके केसोंमें लम्बे उपवास भी कराये गये हैं और उनसे क्षय बिल्कुल निर्मूल किया जा चुका है, परन्तु फिर भी क्षयके प्रत्येक रोगीको उपवास करनेकी राय नहीं दी जा सकती ।

केन्सर (कुछ अर्बुद) के पिछले स्टेजोंमें उपवाससे सिवा इसके और कोई फायदा होनेकी आशा नहीं की जा सकती कि यह तकलीफको शीघ्र रोक देता है, परन्तु आरम्भकी अवस्थाओंमें यह (केन्सर) विषुल अच्छा हो जाता है। सिवाय इसके केन्सरकी पिछली अवस्थाओंमें भी उपवासके सिवाय और कोई ऐसा उपाय प्राप्त नहीं है जो रोगकी यादृको रोकनेकी तथा अपेक्षाकृत अधिक फलदायक और लम्बी जिन्दगी देनेकी आशा दिला सके।

जन्मजात अङ्गसंयुक्त तथा शरीरकी वादसंयुक्त अन्य बीमारियोंमें भी उपवाससे कोई लाभ नहीं हो सकता; परन्तु धवपनमें उपवासके द्वारा उक्त कमियोंकी पूर्ति किसी अंशमें की जा सकती है। रक्तको रोकनेवाले हृदयके ढक्कनोंकें चूनेको भी इससे फायदा नहीं हो सकता और न इस्तिमेद (Aneurism) में ही फायदा हो सकता है। दुष्ट पाण्डुरोग (Pernicious Anemia) में भी यह उपवासकी राय नहीं दी जा सकती।

मस्तिष्कके नष्ट होनेसे जो पागलपन होता है, उसमें भी उपवास फायदा नहीं पहुँचाता; परन्तु यदि किसी चोटके कारण मस्तिष्कके गूदेमें तड़ (Concussion) पड़ गई हो, तो उपवासकी आवश्यकता होती है और उसे तबतक चालू रखना चाहिए जब तक भयंकर लक्षण शांत न हो जायें, मन ठिकाने न आ जाय और हाश दुस्त न हों। विषोंकी मादकताके कारण जो मस्ती बीमारी हो जाती है, उसमें भी उपवास फायदा पहुँचाता है। कपयात या चोरिया (Chorea) नामक बीमारी पोषक पदार्थोंकी कमीसे होती है। उसमें भोजनकी नहीं किन्तु पोषक पदार्थोंकी आवश्यकता होती है। हिस्टीरिया या अपतत्र घायु और साइको न्यूरोसिस (Psycho neurosis) या मानसिक घायु-रोग नामक बीमारीमें भी उपवाससे फायदा होता है, परन्तु छोटे उपवासोंसे तथा ठीक ठीक और पोषक भोजनोंसे इनका इलाज करना अधिक श्रेष्ठ है। यही बात मेलनकोलिज्म (Melancholism) या उदासीनताकी बीमारीके लिए भी ठीक है।

शरीरमें यदि विषोंकी बहुत ही अधिकता न हो, तो गर्भिणी स्त्रीका उपवास करना ठीक नहीं है और खास तौरसे बिना विशेष कारणके।

मसूरिका (Measles), लाल घुस्वार (Scarlet Fever), डिफ्थीरिया (Diphtheria), गलेकी सूजन (Sore throat), पारिगर्भिक या कुदुर खासी (Whooping cough) और यहाँ तक कि बच्चोंके अर्धांगवात रोगमें भी आरम्भमें उपवासकी आवश्यकता होती है। इसमें कोई संदेह नहीं कि यदि बीमारीके आरम्भमें ही अँतोंके घेनेके साथ उपवास कराये जायें, तथा साथमें शामक स्नान, स्वच्छ वायु और जलका उपयोग किया जावे तो भयकरसे भयकर बीमारी रुक जायगी। दवाओंके बेचनेवाले और सीरमोंकी पिचकारी देनेवाले डाक्टरोंके लिए इससे अधिक भयकर ओर कोनसी बात हो सकती है कि बिना रोगकी जाँच कराये उपवास आरम्भ कर दिये जायँ ? परन्तु यह मानना पड़ेगा कि रोगकी अच्छा करनेकी अपेक्षा रोगीको अच्छा करना अधिक आवश्यक है। बच्चोंके सिर-दर्द, दस्त, फे आदिपर उपवासका शीघ्र परिणाम होता है। इन रोगोंमें उपवासोंके साथ अन्य प्राकृतिक उपाय भी काममें लाने चाहिये।

। लोगोंका विश्वास है कि दुर्बल दिखनेवाले लोगोंको उपवाससे फायदा नहीं होता, मोटे चर्बीवालोंको ही होता है, परन्तु यह गलत है। ९८ से १०० पौण्ड वजनवाले पचासों रोगियोंको उपवास कराये गये हैं और उन्हें इससे बहुत लाभ पहुँचा है।

स्कर्वी (Scurvy) और बालोंके सूखी नामक रोगोंमें शरीरमें पुच्छ तत्वोंकी कमी हो जाती है जिसका पूरति आवश्यक है। उपद्रव या गर्मीके रोगमें आरम्भमें तो उपवास फायदा पहुँचाता है, परन्तु तीसरी अवस्थामें जब कि उसका आक्रमण रीढ़पर होता है उपवास कराना अच्छा नहीं है। रीढ़के टेढ़ेपनका एक बेस हालमें ही उपवाससे अच्छा हो गया है, परन्तु इसपरसे

विद्वताग लोगोंको यह आशा दिलाना ठीक नहीं है कि उपवाससे वे भी अवश्य अच्छे हो जायेंगे ।

कुछ लोगोंका कहना है कि उपवाससे रक्तमें अम्ल या सटार्की घृष्टि होती है, परन्तु यह ठीक नहीं है। डा० हेगका कहना तो यह है कि उपवास शरीरपर मानों क्षारकी खुराकोंका असर करता है । उपवाससे रून क्षारीय होता है जो स्वास्थ्यका विद्द है, अम्लीय नहीं होता ।

उपवास करते हुए मृत्यु भी हो जाती है, परन्तु जाँच करनेसे मालूम हुगा है कि मृत्यु स्वयं उपवासके कारण कभी नहीं हुई, बल्कि उपवाससे तो जीवन कुछ बढ़ ही गया है। उपवाससे हमें असम्भव कार्य कर दिखानेकी आशा नहीं करनी चाहिए । जो रोग अच्छा हो सकता है वह उपवाससे अवश्य अच्छा हो जायगा, यह निश्चय है, इसमें सन्देह नहीं किया जा सकता । परन्तु जो रोग अच्छा हो ही नहीं सकता, उसमें उपवासका कोई दोष नहीं ।

उपवास-कालके उपद्रव

ज्वर—उपवासके आरम्भमें कभी कभी बुखार आ जाता है। यह बुखार और कुछ नहीं है केवल हम घातका चिह्न है कि शरीर विषोंको बाहर निकालनेकी क्रिया अत्यंत तीव्रतासे कर रहा है । प्रत्येक क्रियासे गर्मी उत्पन्न होती है । यही गर्मी जब शरीरमें अधिक बढ़ जाती है तब बुखार कहलाने लगती है। अनेक बार गर्मी मालूम होते हुए भी तापमानमें फर्क नहीं होता। उपवासके शुरू करते ही यदि हमें बुखार आ जाता है, तो यह इस घातका चिह्न है कि हम भोजन ठीक तौरसे नहीं करते। बुखार आ जाना उपवासका कोई आवश्यक परिणाम नहीं है, वह आकस्मिक या संयोगवश भी हो सकता है। यदि बुखार आ जाय,

तो पानी खूब पीना चाहिए और शीतल स्पर्ज-स्नान करना चाहिए। ठंडे पानीमें स्पर्ज या कपड़ेको भिगोकर शरीरपर फेरने और तुरत डुवालसे रगड़-गौंछकर कम्यल उदा देनेको स्पर्ज-स्नान कहते हैं। इसे करते समय हवाके झोकेसे बचना चाहिए।

अनेक धार कमजोरी, बेहोशी, धैर्यहीनता और निराशा आदिके आक्रमण होते हैं। कमर पैर और जोड़ोंमें दर्द होता है, बैठे रहनेमें अशक्तता आदिका अनुभव होता है। परंतु जैसे जैसे मल निकलता जाता है, वैसे वैसे ये लक्षण कम होते जाते हैं।

अनेक धार घर्षों पहलेके पुराने रोग उभड़ आते हैं जो दवाओं, पिचकारियों आदिसे दवा दिये गये थे। इससे मालूम होता है कि उपवाससे धीमारियोंकी जड़ें तक खोद डाली जाती हैं।

खुजली घग्गरह चमड़ेके दर्द भी पैदा हो जाते हैं। इनके होनेपर घूममें बैठनेके सिवाय और कुछ करनेकी आवश्यकता नहीं है।

इनके सिवाय और भी कुछ छोटी मोटी तकलीफें हैं जिनपर बहुतसे रोगी तो ध्यान ही नहीं देते, और बहुतोंको ये होती ही नहीं हैं, जैसे—

चक्कर आना—सुषुप्त विस्तरसे उठनेपर चक्कर आता है। उपवासमें प्रायः सब ही अंग विश्रान्ति लेना आरम्भ कर देते हैं। इस कारण शानतन्तुओं या नाड़ियोंकी असावधानतासे यह लक्षण प्रकट होता है। उपवासमें नाड़ियों काम करनेके लिए हमेशा तैयार नहीं रहतीं। मस्तिष्कमें खूनकी कमी या अधिकतासे भी यह होता है। इसकी विशेष पर्वाह करनेकी आवश्यकता नहीं है। उठते बैठते समय किसी वस्तुको पकड़ लेना चाहिए।

बेहोशी होना—चक्कर आनेके समान बेहोशी भी मस्तिष्कमें खूनकी कमीसे होती है। बेहोशीकी हालतमें रोगीके मस्तकको नीचे घर्षक पेटोंको ऊपर उठाना चाहिए। घात या गले पर कपड़ेको दबा करके मस्तकपर थोड़ा ठंडा पानी डालना चाहिए, जूताको गोलकर हाथ और पैर रगड़ना चाहिए, मुँहपर पटा

श्लेष्मा चाद्विष तथा नौसादर और घूनेके मिश्रण या सूयनेके लवण (Smelling Salts) सूँघाने चाहिये । पैर ऊपर और मिर नाँचे (शीर्षासनके समान) करनेसे भी यदि रोगीको बेहोश शीघ्र दूर न हो तो समझना चाहिये कि रोगी और किसी कारणसे बेहोश हुआ है ।

पेटका दर्द—कभी कभी आँतोंमें दर्द होता है । प्रत्येक रोगमें एक ऐसा समय आता है जब कि यह अधिकतम तीव्रतासे प्रकट होता है, परन्तु इसके बाद ही उसका उतार प्रारम्भ हो जाता है । इस कालको चोटका समय या क्राइसिस कहते हैं । अनेक बार पेटका दर्द इसी अदरुनी क्राइसिसके कारण होता है । पेटके आंतचेतन शानतनुओंकी एकाएक (Spasmodic) तिकड़न या घेंटनके कारण, जमे हुए मलके अपांग जगहसे एकाएक विचलित होनेके कारण बहुत दिनसे सगृहीत मलमेंसे बुरी वायु निकलनेके कारण तथा कभी कभी येमझीसे किये गये ठंडे पानीके प्रयोगोंके कारण भी यह दर्द थोड़ी देरके लिए होता है । यदि यह बहुत देर ठहरे, तो गुनगुने पानीका एनीमा देना चाहिये और पेटपर पानीमें भीगे कपड़ेकी गर्म पुल्टिस बाँधना चाहिये । गुनगुना पानी पीकर पेटपर हल्की मालिश करनेसे भी लाभ होता है ।

सिर-दर्द—मलका जो अंश शरीरके बाहर न निकलकर आँतोंके द्वारा सोख लिया जाता है और रक्तमें मिलकर मस्तिष्क तक पहुँच जाता है, वह जब उपवास कालमें बहुत तेजोंके साथ नाँचेकी ओर हटाया जाता है, तब (इस हटाये जानेकी क्रियासे) सिर दर्द होने लगता है । यह अक्सर अधिक ग्यानेवालों और खा काफीकी नियमित रूपसे उपासना करनेवालोंको होता है । उपवासके लम्बे होनेपर कुछ ही दिनोंके बाद यह अच्छा हो जाता है । यदि दर्द अधिक बढ़ जाय तो पानी अधिक पीना चाहिये, गुनगुने पानीका एनीमा लेना चाहिये, कपड़ेको ठंडे या गर्म पानीमें भिगोकर सिंगपर रखना चाहिये और पैरोंको कुछ समय तक गर्म पानीमें डुबाये रखना चाहिये ।

दस्त लगाना—उपवास-कालमें दस्त शायद ही किसीको होते हैं। यदि हों, तो उन्हें रोकनेका प्रयत्न न करके गर्म पानीका पनीमा देकर ओर सहायता करनी चाहिए। यह बहुत अच्छा लक्षण है। रोग निवारणमें इससे बहुत सहायता मिलती है।

मुँहका स्वाद पिगटना—पानीमें नमक या नींबू मिलाकर घुरले करना चाहिए और बार बार जीभ साफ करना चाहिए। इन उपचारोंसे लाभ होता है, परन्तु इनकी कोई ऐसी विशेष आवश्यकता नहीं है।

नींद नहीं आना—उपवास-कालमें अधिक नींदकी आवश्यकता ही नहीं होती, योही नींदसे काम चल जाता है, परन्तु यदि नींद बिल्कुल ही न आवे, या बहुत ही कम आवे तो सारे शरीरपर खुली हवा लगने देवे। श्वासोच्छ्वासकी कसरत करने और गुन-गुने पानीके टयमें बैठकर सर्वांग स्नानसे भी लाभ होता है।

पेशाबका रुकना—यह तकलीफ शायद ही कभी होती है। उपवासके आरम्भसे यदि रोगी काफी पानी पीता रहे, तो इसके होनेकी सम्भावना ही नहीं रहती। यदि अधिक पानी पीने पर भी पेशाब १२ घंटेसे अधिक रुकी रहे तो गरम सिट्रज राश (मेहन-स्नान) लेना चाहिए और पेहपर गरम पानीका कपड़ा बाँधकर (हाट वाटर पैक) उसके नीचेके भागको दबाना चाहिए। यदि इतनेपर भी तकलीफ रफा न हो तो फिर निम्नी होशि-यार डाक्टरके द्वारा कैथीटर (निरुद्ध-धर्मी) का उपयोग करना चाहिए।

हृदयमें दर्द और उसका कम्पन—पेटमें उपद्रव होनेवाली गैसोंके दबावसे और दूसरे पाचनसम्बन्धी बिगाड़ोंसे यह होता है। उपवासके समय यह शायद ही कभी होता है, परन्तु यदि कभी हो, तो गुनगुने पानीके २-३ ग्लास पीने चाहिए और लेट करके गगोंको ढीला कर देना चाहिए। कभी कभी ठंडे पानीके कपड़े भी हृदयपर रखनेकी आवश्यकता पड़ती है।

नाड़ीकी मन्द गति—पुरषोंकी नाड़ीकी गति एक मिनटमें साधारणत ७२ और स्त्रियोंकी ८० होती है। उपवास-कालमें उन ध्वक्तियोंकी ५०, ४५ और ४० तक हो जाती है, जो सुस्त, धज्जी और जड़ होते हैं। मैकफेडन साहबने तो एक मनुष्यकी नाड़ीकी गतिको ३६ तक कम होते देखा है और फिर भी उसमें कोई चिन्ता जनक लक्षण नहीं थे। कहा जाता है कि धीर-केसरी नेपोलियन बोनापार्टकी नाड़ीकी गति हमेशा ४० से कम रहती थी। अपने आप पर और दुनियापर काबू रखनेवाले महापुरुषों और योगियोंकी नाड़ी प्रायः मन्द चलती है। यदि नाड़ीकी गति मन्द हो, परन्तु साथमें और कोई दुर्लक्षण प्रकट न हों, तो कोई चिन्ता करनेकी बात नहीं। जब नाड़ी साधारणतः मन्द चलती है तब वह अधिक गहरी और शक्तिशालिनी भी होती है, जिससे प्रकट होता है कि हृदय अपनी धड़कनकी सख्याकी कमीको कामकी मात्रासे पूरा कर रहा है। जिस समय नाड़ी मन्द चलती है, उस समय हृदय अधिक विश्राम करता है और इसलिए उपवासके बाद वह पहलेकी अपेक्षा अधिक बलवान् हो जाता है।

नाड़ीकी मन्दताके साथ यदि आगे लिखे हुए लक्षण प्रकट हों, तो अवश्य ही चिन्ता करनी चाहिये—रक्ताभिसरणमें कमी होना (हाथ पैरोंका ठंडा होना, होठोंका काला या नीला पड़ जाना), ज्यादा चपकर आना, अत्यधिक कमजोरी मालूम होना आदि। नाड़ीकी गतिके ५० तक गिरने तक विशेष ध्यान देनेकी आवश्यकता नहीं है, परन्तु यदि इससे और भी नीचे जाने लगे, तो हलकी कसरत और गहरी श्वाससे सहायता लेनी चाहिये। गरम पानीके टयमें बैठकर सर्वांग-स्नान करनेसे नाड़ीकी गति बहुत जल्दी बढ़ जाती है। इससे रक्ताभिसरण इतना तेज हो जाता है कि नाड़ीकी गति ७० से बढ़कर १५० तक हो जाती है। गरम पानी के स्नानके समय तिरपर ठंडे पानीमें भिगोया हुआ कपड़ा बांध लेना चाहिये। मालिश और रगड़ने भी नाड़ीकी गति बढ़ा दे सक्ती है।

नाड़ीका तेज चलना—जिन लोगोंका मन कमजोर होता है, जो अत्यधिक भावुक होते हैं और जिनके ज्ञान-तन्तु दुर्बल होते हैं, उपवास-कालमें उनकी नाड़ीकी गति तेज हो जाती है। यदि इसके साथमें कोई खास तकलीफ़ बेचैनी आदि न हो, तो इसपर कोई ध्यान देनेकी आवश्यकता नहीं है। मैकफेडन साहबन ऐसे कई केस देखे हैं जिनमें नाड़ीकी गति १४० थी, फिर भी रोगियोंको किसी तरहकी शिकायत नहीं थी, वे मजेमें थे।

नाड़ीकी गति तेज होनेपर मनुष्यको विश्रान्तिकी आवश्यकता होती है। उसे १२० से अधिक न बढ़ने देना चाहिए और जब नाड़ीकी गति १२० के आसपास पहुँच जाय, तब रोगीको दिलासा देना चाहिए। इस समय मध्यम तापमान (९९° फा०) के जलसे स्नान कराना चाहिए और टयमें बहुत समय तक बिठाए रखना चाहिए। हृदयपर साधारण ठंडे पानीसे भीगे हुए कपड़ेको रखनेसे भी लाभ होता है।

कै या उलटी होना—उपवास-कालमें सबसे अधिक चिन्ता जनक उपद्रव यही है। कभी कभी उपवासके ४० घं ५० घं दिन तक भी कै होती देखी गई है। कै होनेके लक्षण प्रकट होते ही उपचार आरम्भ कर देना चाहिए। यदि कैका रंग चमकीला हरा भयवा फालासा हो तो उसे खतरनाक समझना चाहिए। इस तरहकी कै करनेवाले, एक दो रोगियोंकी मृत्यु हो गई है, परन्तु इस तरहके केस बहुत ही कम—हजारमें एकदो ही—होते हैं और यह भी मोटे चर्बीवाले। साधारण या दुबले पतले शरीरवालोंको तो इसके होनेकी सम्भावना ही नहीं है। इस तरहकी कै कहीं होती है, अभी तक इसका कोई ठीक ठीक निर्णय नहीं हुआ है। कैके लक्षण प्रकट होनेपर नीचे लिखे उपचार करने चाहिए—

अधिक मात्रामें गरम पानी पीना चाहिए, भले ही वह कैके साथ निकल जाय। इससे पेट साफ़ होगा, उत्तेजित नाड़ियाँ शान्त होंगी और आयुर्मोक्षी गति जो ऊपरकी ओर होने लगती है वह फिर नीचेकी ओर लगेगी। इसी तरह पित्त भी ऊपर न

नाड़ीकी मन्द गति—पुरुषोंकी नाड़ीकी गति एक मिनटमें साधारणतः ७२ और स्त्रियोंकी ८० होती है। उपवास-कालमें उन व्यक्तियोंकी ५०, ४५ और ४० तक हो जाती है, जो सुस्त, धजरी और जड़ होते हैं। मैकफेडन साहबने तो एक मनुष्यकी नाड़ीकी गतिको ३६ तक कम होते देखा है और फिर भी उसमें कोई चिंता जनक लक्षण नहीं थे। कहा जाता है कि धीर-केसरी नेपोलियन बोनापार्टकी नाड़ीकी गति हमेशा ४० से कम रहती थी। अपने माप पर ओर दुनियापर काबू रखनेवाले महापुरुषों और योगियोंकी नाड़ी प्रायः मन्द चलती है। यदि नाड़ीकी गति मन्द हो, परन्तु साथमें और कोई दुर्लक्षण प्रकट न हों, तो कोई चिन्ता करनेकी बात नहीं। जब नाड़ी साधारणतः मन्द चलती है तब वह अधिक गहरी और शक्तिशालिनी भी होती है, जिससे प्रकट होता है कि हृदय अपनी धड़कनकी सख्याकी कमीको कामकी मात्रासे पूरा कर रहा है। जिस समय नाड़ी मन्द चलती है, उस समय हृदय अधिक विभ्राम करता है और इसलिए उपवासके बाद वह पहलेकी अपेक्षा अधिक बलवान् हो जाता है।

नाड़ीकी मन्दताके साथ यदि आगे लिखे हुए लक्षण प्रकट हों, तो अग्रदृष्टि ही चिन्ता करनी चाहिए—रक्ताभिसरणमें कमी होना (हाथ पैरोंका ठंडा होना, होठोंका काला या नीला पड़ जाना), ज्यादा चक्कर आना, अत्यधिक कमजोरी मालूम होना आदि। नाड़ीकी गतिके ५० तक गिरने तक विशेष ध्यान देनेकी आवश्यकता नहीं है; परन्तु यदि इससे और भी नीचे जाने लगे, तो हलकी कसरत और गहरी श्वाससे सहायता लेनी चाहिए। गरम पानीके टयमें बैठकर सर्वांग-स्नान करनेसे नाड़ीकी गति बहुत जल्दी बढ़ जाती है। इससे रक्ताभिसरण हाना तेज हो जाता है कि नाड़ीकी गति ५० से बढ़कर १५० तक हो जाती है। गरम पानी के स्नानके समय सिरपर ठंडे पानीमें भिगोया टुप्पा कपड़ा बांध लेना चाहिए। मालिश और गूँदसे भी नाड़ीकी गति बढ़ाई जा सकती है।

नाड़ीका तेज चलना—जिन लोगोंका मन कमजोर होता है; जो अत्यधिक भावुक होते हैं और जिनके ज्ञान-तन्तु दुर्बल होते हैं, उपवास-कालमें उनकी नाड़ीकी गति तेज हो जाती है। यदि इसके साथमें कोई घास तफलीफ घेचेनी आदि न हो, तो इसपर कोई ध्यान देनेकी आवश्यकता नहीं है। मैकफेडन साहबने ऐसे कईकेस देखे हैं जिनमें नाड़ीकी गति १४० थी, फिर भी रोगियोंको किसी तरहकी शिकायत नहीं थी, वे मजेमें थे।

नाड़ीकी गति तेज होनेपर मनुष्यको विधान्तिनी आवश्यकता होती है। उसे १२० से अधिक न बढ़ने देना चाहिये और जब नाड़ीकी गति १२० के आसपास पहुँच जाय, तब रोगीको दिलासा देना चाहिये। इस समय मध्यम तापमान (९९ फा०) के जलसे स्नान कराना चाहिये और द्यमें बहुत समय तक बिठाकर रक्खना चाहिये। हृदयपर साधारण ठंडे पानीसे भाँगे हुए कपड़ेको रखनेसे भी लाभ होता है।

कै या उलटी होना—उपवास-कालमें सबसे अधिक चिन्ता जनक उपद्रव यही है। कभी कभी उपवासके ४० घं ५० घं दिन तक भी कै होती देखी गई है। कै होनेके लक्षण प्रकट होते ही उपचार आरम्भ कर देना चाहिये। यदि कैका रंग चमकीला हरा अथवा कालासा हो तो उसे पतरनाक समझना चाहिये। इस तरहकी कै करनेवाले, एक दो रोगियोंकी मृत्यु हो गई है, परन्तु इस तरहके केस बहुत ही कम—हजारमें एक दो ही—होते हैं और वह भी भीटे चर्बीवाले। साधारण या हुयले पतले शरीरवालोंको तो इसके होनेकी सम्भावना ही नहीं है। इस तरहकी कै क्यो होती है, अभी तब इसका कोई ठीक ठीक निर्णय नहीं हुआ है। कैके लक्षण प्रकट होनेपर नीचे लिखे उपचार करने चाहिये—

अधिक मात्रामें गरम पानी पीना चाहिये, भले ही वह वैक साध निकल जाय। इससे पेट साफ हागा उत्तेजित गड़ियाँ शान्त होंगी और स्नायुओंकी गति जो ऊपरकी ओर होने लगती है वह फिर नीचेकी ओर लगेगी। इसी तरह पित्त भी ऊपर न

आकर नीचे जाने लगेगा। पेहू और पीठके धारों और गरम कपड़ा लपेट देना चाहिए। स्वच्छ हवा और गहरी साँससे भी लाभ होता है।

यदि कोरे पानीसे काम न चले, तो उसमें नीबू या सन्तरे का रस, मधु या जौका पानी मिलाकर देना चाहिए और अधिक मात्रामें देना चाहिए। केवल नीबूका रस भी पानीमें मिलाकर देना अच्छा है। ४०-५० नीबू तक दिये जा सकते हैं।

यह प्रश्न अनेक बार पूछा जा चुका है कि क्या ऐसी अवस्थामें खुराक देना योग्य है? डा० डिउई इसके विरुद्ध हैं। वे कहते हैं कि ऐसी अवस्थामें खुराक देना मौतको धुगना है। उनकी रायमें मन और शरीरको पूरा आराम देना चाहिए। यदि यम राजकी मुहर न लग चुकी होगी, तो प्रकृति रोगीको अवश्य अच्छा कर देगी।

जब किसी भी तरहसे कै यन्द न हो, तब रोगीके कुटुम्बियों और मित्रोंको दिलासा देनेके लिए हलका भोजन भी दिया जा सकता है, जिसे पनीमासे निकाल देना चाहिए। डा० डिउईने एक ऐसे केसका उल्लेख किया है जिसमें भोजन देनेसे कै यन्द हो गई थी, परन्तु उस भोजनको पेटमें नहीं रहने दिया था। यह रोगी आगे चलकर ६० वें दिन बिल्कुल नीरोग हो गया था और उसकी भूख लौट आई थी।

कमजोरी और शिथिलता—यह उपवासके आरम्भके दिनोंमें और कभी कभी बीचमें कुछ दिन छोड़-छोड़कर मालूम होती है। जिन लोगोंके रोगोंको दधानेके लिए दवाओंका अधिक उपयोग किया गया होता है उन्हें यह तीव्रताके साथ होती है। यदि प्रोमाइड वगैरह मारक और निस्तब्ध करनेवाली दवाओंका अधिक सेवन कराया गया हो, तो उपवास-कालमें उक्त दवाओंके गुणोंसे ठीक उलट्टी हालत होती है। प्रायः दो दो तीन तीन दिनोंके धनरसे अप्राकृतिक कुर्ती और उत्साह मालूम होता है। लगातार बहुत समय तक थिपोंका उपयोग किये जानेपर भी यह अप्राकृतिक

तिक स्फूर्ति मालूम होती है। यह इस बातका प्रमाण है कि उपवाससे पूर्वोक्त विष नष्ट हो रहे है और शानतन्तुओंकी पुनर्घटना हो रही है।

उपवासपर अविश्वास और शका होनेके कारण भी कमजोरी और शिथिलता मालूम होने लगती है। ऐसी हालतमें उपवासके लाभोंका वर्णन करके रोगीको खूब उत्साहित करना चाहिए। यदि हालत कुछ ज्यादा खराब मालूम हो तो ठंडा पानी पिलाना चाहिए। गहरी सांस लेने आदि प्रयोगोंसे भी लाभ होता है। यदि रोगी शय्याशापी हो, तो अँगड़ाई लिजाना चाहिए या अँगोंको रस करके कन्धोंको ताननेकी कसरत कराना चाहिए। हलकी मालिशसे भी उपकार होता है।

औखोंके आगे विजलीसी चमकना या प्रकाशकी चिनगारियों निकलना—यह प्रायः सिर-दर्दके साथ होता है और मस्तकमें रूनके अत्यधिक जमावसे या अन्यधिक्काससे होता है। शानतन्तुओंकी कमजोरी, विषोंकी अधिकता और बहुत तथा मूत्राशयके विकारसे भी यह होता है। परन्तु ऐसी बातोंपर ध्यान न देना ही अच्छा है। हल्के ध्यायामासे इसमें लाभ होता है।

कानोंमें घटेकी-सी आवाज या भन भन सुनना—उपवास-कालमें शरीर अपने सभी द्वारोंसे मल बाहर निकालता है, तदनुसार कानोंमेंसे भी मौम जैसा द्रव्य निकलता है और यह ज्यादा परिमाणमें इकट्ठा हो जाता है। उसीसे यह उपद्रव होता है। मस्तकमें रूनके जमावसे भी इसके होनेकी सम्भावना है। यदि यह जल्दी अच्छा न हो, तो कानोंमें गर्म पानाके दो तीन घूँद या गर्म 'ओलिब्द आइल' आदि तेल या ग्लिसरीन डालना चाहिए।

शरीरमेंसे दुर्गन्ध निकलना—उपवास-कालमें विषों और मलोंके अधिक परिमाणमें निकलनेके कारण दुर्गन्ध आती है। यह गन्ध गाँठिया (Rheumatism), गुर्देकी सूजन (Bright's)

disease) और मधुमेह आदि मिश्र भिन्न रोगोंमें मिश्र मि प्रकारकी होती है। इसमें साधारण खान और घर्षण खान (शरीर को खूब रगड़कर धोने) से त्वचाके कार्यमें सहायता करने सिवाय और कुछ करनेकी जरूरत नहीं है।

मुँहसे ईथर सरीखी वास आना—शरीरमें एसिटोन (Acetone) नामक द्रव्यके एकट्ठा होनेसे इस प्रकारकी वास आती है यह द्रव्य शरीरके प्रत्येक अंगके साथ थोड़े परिमाणमें निकला करता है और आगिक द्रव्यके पृथक्करणसे उत्पन्न होता है। इसका अधिक मात्रामें निकलना इस बातको सूचित करता है कि शरीरका कोई आवश्यक अंग या पदार्थ नष्ट हो रहा है, इस लिए यह लक्षण अच्छा नहीं है। इसके प्रकट होनेपर उपवास कमसे कम कुछ दिनोंके लिए अवश्य तोड़ देना चाहिए और फलोंका रस लेना आरम्भ कर देना चाहिए।

तद्वा—इससे प्रकट होता है कि दवाइयोंके सेवनसे शरीरमें जो विष बहुत अधिक मात्रामें एकट्ठा हो गये हैं, वे यादर निफाले जा रहे हैं। इसमें भीगी चादरके प्रयोगसे लाभ होता है। ठंडे पानीमें एक चादर भिगोकर उससे रोगीका लपेट देना चाहिए। चादर सब अंगोंसे सट जानी चाहिए। इसके बाद ऊपरसे तीन चार कम्रल ओढ़ा देना चाहिए और उन्हें तब अलग करना चाहिए जब खूब पसीना आ जाये। उर्बो हवासे बचाना चाहिए। इस प्रयोगसे शरीरसे विषोंको निकालनेमें सहायता मिलती है।

हिकका या हिचकी आना—अक्सर लम्बे उपवासोंमें हिकका आने लगती है। छाता या डायाफ्रामके एकाएक सिबुद्धनेसे अथवा पित्त रसके पेटमें फिर लौट जानेसे यह उपद्रव्य होता है। इसमें मृत्यु भी हो सकती है; परन्तु यह औतोंमें रुकावट होनेपर होती है। यों साधारण तौरसे यह कोई अधिक चिन्ताकी बात नहीं है। इसका सर्वोत्तम उपाय मुँहके द्वारा या पानीमासे शरीर

रमें पानी पहुँचाना है। मेरुदण्डपर गर्म पानीकी पुल्टिस घोंघनेसे भी लाभ होता है।

यदि ओर कोई उपाय कारगर न हो, तो कमरके जरा ऊपर चारों ओर पट्टा बाँधकर उसे धीरे धीरे कसते जाना चाहिये और तब तक कसते जाना चाहिये जब तक कि ऐसी अवस्था न हो जाय कि पेटका प्रदेश हिचकीमें ऊपरको न उठ सके। कभी कभी इस पट्टेको कसनेमें सारी शक्ति लगा देनेी पड़ती है, तब आराम होता है।

ऊपर जो सब उपद्रव लिखे गये हैं, उनके विषयमें रोगीको यह न समझ लेना चाहिये कि मुझे उपवास-कालमें इन सबका अथवा इनमेंसे दो चारका सामना निश्चयपूर्वक करना ही पड़ेगा। चक्कर आना, मुँहका स्वाद बिगड़ना, निद्राकी कमी, और सिर-दर्द इनके सिवाय अन्य लक्षण शायद ही कभी किसी रोगीके उपवास कालमें प्रकट होते हैं। अधिकांश रोगियोंको तो इनमेंसे एक भी तकलीफ नहीं होती है।

मृत्यु—ऐसे कई केस हुए हैं जिनमें उपवास-कालमें और उपवासके बाद ही रोगीकी मृत्यु हो गई है; परन्तु मृत्युके बाद जब जब शवकी परीक्षा सरकारी अदालतद्वारा कराई गई है तब तब यही प्रकट हुआ है कि शरीरके भिन्न भिन्न भीतरी अंगोंकी अवस्था ऐसी थी कि चाहे उपवास कराये जाते, चाहे नहीं, मृत्यु अवश्य होती; बल्कि अनेक बार इस बातपर आश्चर्य प्रकट किया गया है कि यह रोगी इतने दिन जीता कैसे रहा ?

यह बात न भूल जानी चाहिये कि मृत्युको सबसे अधिक निकट घुलानेवाला रोग भय है। रोग या उपवासके वादुत अधिक भयसे जीवन शक्ति बहुत कम हो जाती है। जहाज टूटने, गाड़ियोंके लड़ जाने आदिमें जो लोग मर जाते हैं, उनमेंसे वादुतसे तो बेयल भयके कारण ही मर जाते हैं, उनके शरीरपर घोटपा कोई चिह्न भी नहीं मिलता।

मैकफेडन साहबके चिकित्सालयमें उनके हाथके नीचे कई डाक्टरोंने उपवासके द्वारा लगभग दस हजार रोगियोंकी चिकित्सा की, जिनमेंसे केवल १८ रोगी मरे, जो गर्मी (सिफलिस), यकृतके नाश, मूत्राशयके नाश, मस्तिष्कके नाश, फेफड़ोंके नाश, आदि असाध्य रोगोंसे आक्रान्त थे। यह निश्चित था कि कोई दवाई या कोई चीर-फाड़का प्रयोग इन्हें अच्छा न कर सकता। और यह तो सभी जानते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा कोंके पास प्रायः वही रोगी आते हैं जिन्हें सब जगहसे जवाब मिल जाता है। परीक्षासे मालूम हुआ है कि इन सभी मरणप्राप्त केषोंमें चर्बीकी मात्रा काफी बाकी थी, हृदयकी गति ठीक थी, रून भी कम नहीं हुआ था और पेनक्रियास (Pancreas) भी अपनी साधारण अवस्थामें था। यदि भूख या उपवासके कारण मृत्यु हुई होता, तो दुर्भाग्यमें मरे हुए लोगोंके समान उनके शरीरमें चर्बी न होती, हृदयका कुछ अंश पचकर नष्ट हो गया होता, रूनकी कमी हो जाती और पेनक्रियाजका पता ही नहीं चलता।

फिर ये क्यों मरे, इसका ठीक ठीक निश्चय नहीं हो सका। सम्भव है कि किसी ऐसे अंगका नाश हो जानेसे उनकी मृत्यु हुई हो, जो जीवनके लिए बहुत ही उपयोगी है। परन्तु यह निश्चित है कि वह शरीरमें पोषक पदार्थकी कमी हो जानेके कारण नहीं हुई। इस लिए उपवासके सिर यह दोष नहीं मढ़ा जा सकता। जब मृत्यु आ ही रही है, तब दुनियामें ऐसा कोई उपाय नहीं जो उसे टाल सके।

लम्बे और छोटे उपवास

जिनकी जड़ें बहुत गहरी पहुँच गई हैं वेसी बीमारियोंके लिए लम्बे उपवासोंकी जरूरत है। जो सप्ताहसे मरने दिनोंके उपवासको लम्बा उपवास कहते हैं और वह दो सप्ताह

मंद्बुद्धिने तकफा हो सकता है। निम्न लिखित बीमारियोंमें लम्बे उपवासोंकी जरूरत होती है।

- १—मूत्राशयकी सूजन (Bright's Disease)
- २—मधुमेह (Diabetes)
- ३—सन्धिवात-गठिया (Rheumatism Gout)
- ४—उपद्रव या गर्मी (Syphilis)
- ५—ब्रूमा या श्वास (Asthma)
- ६—मेदरोग-स्थूलता (Obesity)
- ७—मस्तकपर रून चढ़ जाना (Apoplexy)
- ८—मस्तकपर रून चढ़नेसे होनेवाला लकवा (Paralysis from Apoplexy)
- ९—यकृतमें रूनका जमाव (Liver Congestion)
- १०—विद्रधि या पीय पड़ना (Abscesses)
- ११—ऐपेण्डिसाइटिस (Appendicitis)
- १२—मोतीक्षरा (Typhoid)
- १३—उदरावरण दाह (Peritonitis)
- १४—दुष्ट अर्बुद (Cancer)
- १५—ग्रन्थि क्षत (Benign Tumours)
- १६—नसोंका कड़ा होना और उमट आना (Arteriosclerosis)

यदि शरीरमें अधिक कमजोरी या दुर्बलता मालूम हो, तो उपवासका समय कम कर देना चाहिये। जो रोगी उपवाससे सिद्धांतको ग्रहण नहीं कर सकता—उसपर अच्छी तरह विश्वास नहीं हो सकता, उसे भी छोटा उपवास कराना चाहिये। क्षय रोगमें लम्बे उपवास कराना ठीक नहीं है।

एक बारका भोजन छोड़ देना ही छोटे उपवासको आरम्भ कर देना है। जिस दिन भूख न मालूम हो उस दिन यही करना चाहिये। यदि इससे सिरमें दर्द हो जाय, तो उसे शम यातका चिकित्सक मानना चाहिये कि अभी और भी उपवासोंकी आवश्यकता है। क्योंकि शरीरमें विषोंके हुए बिना सिर दर्द नहीं होता। एक

चार भोजन छोड़नेसे लेकर ७ से १२ दिनोंतकके उपवासको छोटा उपवास कहते हैं।

नशिबे लिये हुए साधारण रोगोंमें लम्बे उपवाससे कम किंतु आशिक उपवाससे अधिककी आवश्यकता होती है—

- १—कफ आना (Catarrh)
- २—कब्ज (Constipation)
- ३—अतिसार (Diarrhea)
- ४—सिर-दर्द (Headaches)
- ५—शूल (Colic)
- ६—फोड़े (Boils)
- ७—बाहरी अगोंमें पीय पड़ना (Superficial abscesses)
- ८—चर्मरोग (Skin Eruptions)
- ९—न्यूरिटिज (Neuritis)
- १०—न्यूराल्जिया (Neuralgia)
- ११—दाँतोंमें पीय पड़ना (Pyorrhea)
- १२—कृमि (Worms)

इनके सिवाय ज्वरसहित या रहित मद् व्याधियों—जैसे हार्ल्स (Hives), सर्दी, इफ्लूएन्जा, कौपकी सूजन (Tonsillitis), टोमेन विष (Plomaine Poisoning) के उपद्रव, सीरम या टीकेका बुखार आदि—में भी छोटे उपवास कराने चाहिए। दुर्बल रोगियोंको जगली बुखार (Hay Fever) दमा, और पार्श्वशूलमें छोटे उपवास कराना चाहिए। इसी प्रकार मासिक धर्मका बिगाड़, पेड़की जलन, प्रोस्टेट ग्रन्थि की तफलीफ, नफु सकता, मूत्राशय (Bladder) की घीमारियाँ, गुदा और पेड़के यंत्रोंका खिसफ जाना, छूतसे पैदा होनेवाली मद् व्याधियाँ, मसूरिका, लाल बुखार और जलीय बुखार या डिफ्थीरिया, इनमें भी छोटे उपवास कार्यकारी होते हैं।

आंशिक उपवास अथवा फलोपवास

फल शब्द बहुत व्यापक है। केला, अजीर, खजूर, आदि एक प्रकारके भोजन ही हैं, इस लिए यदि चिकित्साके लिहाजसे फलाहार किया जाय, तो केवल छट्टे, खटमिट्टे और रसीले फलोंका ही उपयोग करना चाहिये, जैसे—अमूर, छट्टे पीन्च, खट्टे सेव, खट्टे घेर आदि। नारंगी और सन्तरे चाहे जितने खाये जा सकते हैं। यह सर्वोत्तम खुराक है। गर्मीके दिनोंमें एक दो महीने केवल फलोंपर रहना बहुत लाभदायक है। फलाहार इस प्रकार किया जाना उत्तम होगा—

१-प्रतिदिन तीन सन्तरे तीन बारमें खाये जायें। यदि दस्त साफ न आता हो, तो सन्तरेके बीजोंको भी चयाकर खा लिया जाय।

२-चौबीस घंटोंमें तीन बार एक एक गिलास (२० तोले) फलोंका रस पीया जाय और पानी भी खूब पीया जाय।

३-दोसे चार बार तक छट्टे फल और रसभरी खावे। पानी खूब पीय। शकरका उपयोग न करे।

४-दिनमें दो बार तीनसे लेकर छह औंस (एक औंस=ढाई तोला) तक एक खट्टा और मीठा फल प्रत्येक बारमें खावे और खूब पानी पीय।

५-मफखन निकाला हुआ दूध एक गिलास सघेरे और एक गिलास दोपहरको पीया करे।

६-तीन बार एक एक गिलास छौंछ या मट्ठा पीय। पानीका खूब उपयोग करे।

यह फलोपवास या आंशिक उपवास नीचे लिखे रोगोंमें बहुत लाभकारक है।

Paralysis agitans (एक प्रकारका लज्जा)

Locomotor ataxia (ज्ञानतंतुमोषी एक बीमारी)

Goitre (कण्ठरोग)

Hysteria (अपतन्नक वायु)

Melancholia (उदासी)

Old syphilis with gummatous formations or spinal cord affections, (पुरानी गमी जिसका असर रीढ़ आदि अंगों तक पहुँच गया हो।)

Pernicious anemia (दुष्ट पाण्डु)

Myocarditis (एक हृदय-रोग)

Inflammation and weakness of the heart muscle (हृदयके मायुकी सूजन, कमजोरी और कभी कभी उसका बढ़ जाना)

Hypertrophy prostatic (प्रोस्टेट ग्रथिका अशनाश)

इनके सिवाय क्षय खाँसी, नाकके मस्से, गलेके कौपकी सूजन आदि रोगोंमें भी फलोपवाससे अत्यन्त उपकार होता है।

उपवासोंका प्रारम्भ और समाप्ति

बीमारियाँ दो प्रकारकी होती हैं—एक तो तीव्र (acute) और दूसरी बहुत समय तक ठहरनेवाली (chronic)। पहले प्रकारकी बीमारियाँ एकाएक भयंकर हो जाती हैं, जब कि दूसरे प्रकारकी बीमारियाँ काफी भयंकर होनेपर भी बहुत दिनों तक मन्द गतिसे चला करती हैं। इनमें रोगी अपने दैनिक काम काज ठीक तौरसे करता रहता है, उसे कोई विशेष अङ्गुचन नहीं मालूम होती।

इनमेंसे पहले प्रकारकी बीमारियोंमें उपवास जल्दी शुरू कर देने चाहिये, विलम्ब करना ठीक नहीं। दूसरे प्रकारकी बीमारियोंमें उपवासकी तैयारीमें समय लगाया जा सकता है जिससे शरीरको एकाएक धक्का न सहना पड़े और उपवास सुगमतासे हो जाय।

दूसरे प्रकारकी बीमारियोंमें केवल विषोषा समग्र ही एकमात्र कारण नहीं होता, अक्सर उपयुक्त और आवश्यक ताबों तथा

जीवन-कणों (Vitamins) से युक्त आहारके अभावसे भी ये बीमारियाँ होती हैं, इसलिए उपवास आरम्भ करनेके पहले कुछ दिन ऐसा आहार लेना चाहिए जो हलका हो तथा जीवन-कण और तत्वोंसे युक्त हो। कच्चे, खट्टे और रसीले फल तथा शाक भाजियोंमें ये तत्व अधिक होते हैं। शाक भाजियोंके क्षार और जीवन-तत्व इतने लाभदायक हैं कि उनके बिना शरीरका काम ही नहीं चल सकता; परन्तु उनमें कीड़े और जीवाणु बहुत रहते हैं जो रोगी मनुष्योंके शरीरमें पहुँचकर नये रोग पैदा कर देते हैं, इसलिए डा० केलगफी सम्मतिके अनुसार उनको अच्छी तरह साफ करके और कीटाणुनाशक औषधियोंसे धोकर काममें लाना चाहिए। नमक फिटक्की आदिके घोलमें धो लेना भी अच्छा है।

आरम्भमें फलों और शाक भाजियोंपर रहकर उपवास कर-
नेसे जल्दी फायदा होता है और कोई तकलीफ नहीं होती।

यदि उपवास समयके पहले ही तोड़ दिया जाता है तो अक्सर उससे हानि होती है। कभी कभी बुखार आ जाता है और नाड़ीकी गति बहुत तेज हो जाती है। कै आने लगती है अथवा अरुचि हो जाती है। ऐसी अवस्थामें फिरसे उपवास करना चाहिए।

जिन विशेषज्ञोंने उपवास-शास्त्रका अध्ययन किया है उनकी सम्मतिके अनुसार उपवासकी समाप्तिका आहार तरल पेय ही होना चाहिए, विशेष करके पानी मिला हुआ फलोंका रस। इससे पाचन क्रिया बहुत ही अच्छी तरह आरम्भ होती है।

आरम्भमें नींबू, सन्तरा, खकोतरा, सेब, टमाटा, अनन्नास आदि फलोंका रस पानी मिलाकर देना चाहिए। सन्तरा सर्वोत्तम है। यदि ये पस्तुर्यें न मिल सकती हों, तो पानीमें थोड़ासा गन्ध और नींबू मिलाकर देना चाहिए। अथवा दो सेरके लगभग विविध प्रकारके शाक, भाजियाँ, कार्ली मुम्फका आदि धीजोंको एक गैलन पानीमें उबाल लेना चाहिए और फिर उसके पानीको छानकर

तीसरा दिन—एक एक ताजा फल और आधा आधा गिलास
दूध तीन बार ।

चौथा दिन—तीन बार फलाहार और एक गिलास गरम दूध

पाँचवाँ दिन—दिनके एक घंजेतक आधा पिण्ड दूध कई बारमें ।
और ७-६ घंजेके लगभग शाक-भाजीका आहार ।

छठा दिन—संधेरे एकसे डेढ़ पिण्ड तक गुनगुना दूध दोपहरको
शाक भाजियों और १-२ रोट्टी, शामको दूध बजे
दोपहरके समान और सोते समय एक पिण्ड दूध ।

२० दिनसे अधिकके उपवासका पथ्य

ऊपरका अनुक्रम ही इसमें ठीक रहेगा । आरम्भके तीन बार
‘दिनोत्प’ जो पथ्य बतलाया गया है उसे कम मात्रामें लेना चाहिए ।
एक गिलास २० तोलेसे कुछ कमका समझना चाहिए । दूधके
साथ फल ही लिये जावें, अन्न नहीं ।

उपवासके बाद शक्ति-निर्माण

उपवासके बाद शरीरमें जीवन तत्त्वों और क्षारोंकी कमी हो
जाती है, क्योंकि उपवास-कालमें ये अत्यन्त आवश्यक
वस्तुयें प्राप्त नहीं होतीं । चर्बी, प्रोटीन आदि तत्त्व तो शरीरमेंसे
ही मिल जाते हैं, परन्तु क्षार और जीवन-तत्त्व नहीं मिलते ।
इस कारण उपवासके बाद जो सुराक्ष ली जाय उसमें धानस्पर्शिक
क्षार और विटामिन्स या जीवन-तत्त्व अधिक होने चाहिए ।

उपवास समाप्त करनेके बाद पथ्य लेनेका क्रम पहले लिखा जा
चुका है । उसमें दूधके आहारसे जितना लाभ हो सकता है उतना
प्राप्त करके फिर नीचे लिखे हुए क्रमोंमेंसे कोई एक क्रम प्रयुक्त
कर लेना चाहिए, अथवा आधा दिन दूधके आहारपर रहे और
फिर इस क्रमके अनुसार पथ्य लिया करे—

१-सुबह उठते ही एक गिलास छाछ या मठा। दो घंटे बाद भाजी, प्याज, कधी पत्ता-गोभी, और पानीमें पतली पीसी हुई बदाम। उवाली हुई गोभी पचनेमें भारी होती है, इस लिए कधी ही खानी चाहिए। इसके तीन घंटे बाद पानीमें पीसी हुई बदाम और केला अथवा अमूर, सन्तरे और अमरोट अथवा अजीर और घालनट।

२-दोपहरके एक घंटे तक दूध। ५-६ घंटेके लगभग शाक-भाजी, कुछ कच्चा शाक, भुना हुआ एक आलू, भात, एक दो रोटियाँ और एक गिलास छाछ।

३-संधेरे १ गिलास छाछ, दो घंटे बाद अमूर, पानीमें पतली पीसी हुई बदाम, दूसरे मीठे फल और तेलवाले मेवे। ये सब दूधके साथ लिये जा सकते हैं और जुदा भी। दो घंटे बाद शाक-भाजी, खीर, पनीर। तीन घंटे बाद हरे शाक, उवाले हुए या भूँजे हुए आलू, उबले हुए अजीर, आलू धुसारा, मुनक्का और काफीके दाने।

४-कलेबामें खट्टे मीठे फल और दूध। दोपहरको गोभी, टमाटर (कच्चे) प्याज और उबले हुए काफीके दाने। शामको एक दो भाजियाँ, रोटी और दाल।

पथ्य आहारके साथ ही तरह तरहके व्यायाम—जो शक्तिसे ज्यादा न हों—स्वच्छ हवा और धूपकी भी बहुत आवश्यकता है। सदा मूलसे कम भोजन करो, चाहे फिर भूख लग आनेपर समयके पहले ही भोजन करना पड़े। दिनमें और रात सौरसे भोजनके समय पानी पीना आवश्यक है। क्योंकि इससे रून बढ़ता है और पतला होता है। दुर्बल और मन्दामिषालोंके लिए भले ही भोजनके बाद पानी न पीना ठीक हो, परन्तु सपके लिए तो बहुत ही आवश्यक है। यदि ठंडे पानीसे मन्दामि होता हो, तो गुन-गुना या गरम पानी पीना चाहिए। पानी अमृत है।

उपवासके अनुभव

खुराक या भोजनसम्यन्धी प्रश्नोंका उत्तर देनेमें सर हेनरी थाम्पसन सबसे बड़े प्रामाणिक विद्वान् गिने जाते हैं। उनका कथन है कि मनुष्य ज्यों ज्यों उम्रमें बढ़ता जाता है त्यों त्यों उसे भोजनकी कम आवश्यकता होती जाती है। जवानीमें जितना भोजन पचाया जा सकता है उतना घुड़ापेमें नहीं पचाया जा सकता, यदि पचा लिया जाता है तो ग्रहण नहीं किया जा सकता और यदि ग्रहण कर लिया जाता है तो शरीर उसका कोई उपयोग नहीं कर सकता। इसका कारण यह है कि एक तो घुड़ापे पाचक रस उतने अच्छे और ताकतवर नहीं रह जाते हैं, दूसरे जवानीमें शरीरकी थाढ़ होती है और उसमें सारे पोषक तत्व हा जाते हैं; परन्तु घुड़ापेमें थाढ़ रुककर क्षीणता आरम्भ हो जाती है। इससे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि शरीरमें संचित भूष निरूपयोगी पदार्थोंको कम करनेके लिए उतरती अवस्थामें उपवास बहुत उपयोगी है। इसके सिवाय घुड़ापेमें ऐसी खुराककी जरूरत नहीं जिससे शरीरकी और स्नायुओंकी घृद्धि होती है, इसलिए प्रोटीन तत्त्ववाले दाल, आलू आदि पदार्थ विस्तुल बन कर देने चाहिये, तथा चर्बीवाले पदार्थ कम कर देने चाहिये। घुड़ापेमें तो जहाँतक धन सके शाक और भाजीकी ही खुराक लेनी चाहिये।

बच्चोंके लिए भी उपवास उपयोगी है, परन्तु लम्बे उपवास नहीं। क्योंकि फि उनकी पाचनशक्ति इतनी तीव्र होती है कि उपवास-कालमें वह शरीरके उपयोगी अणुओंको भी क्षीय हो पवाना शुरू कर देती है। बच्चोंको अक्सर जरूरतसे ज्यादा खुराक दी जाती है, इस कारण उनका शरीर मोटा-गोलमटोल हो जाता है। मोटा बच्चा ताकतवर समझा जाता है, परन्तु वास्तवमें यह खयाल गलत है। डाक्टर पेजका कथन है कि मनुष्यको छोड़कर दुनियामें और किसी प्राणीके बच्चे मोटे नहीं होते। बच्चोंका पतला होना ही प्रकृति

तिका नियम है और इसमें यदि कोई व्यतिरेक है तो मनुष्यका। किसी अशमें घर्षायाले स्नायु इस बातके द्योतक हो सकते हैं कि भोजन शरीरद्वारा ग्रहण किया जा रहा है, परन्तु साधारण तजरसे यदि वक्षमें मोटापन मालूम पड़े तो वह बीमारीका चिह्न है। यद्योंको परिमित खुराक दी दी जानी चाहिए।

गर्भवती स्त्रियोंके सम्वन्धमें यह कहा जाता है कि उन्हें दूनी खुराक घानी चाहिए, क्योंकि उनके पेटमें जो बच्चा रहता है उसका पोषण भी आवश्यक है। परन्तु यह खयाल गलत है। यदि वक्षका वजन ९ पौण्ड मान लिया जाय, जो कि नौ महीनेमें होता है, तो एक पौण्ड महीनेकी औसत हुई। इस एक पौण्ड महीनेका अर्थ हुआ आधा औंस (सवा तोले) प्रतिदिन। परन्तु वैसा अन्धेर है कि इस आधे औंसको सफाई करनेके लिए माताओंको एक पौण्डसे लेकर दो पौण्ड तक ज्यादा खानेकी सलाह दी जाती है। इसीका यह फल होता है कि प्रसूतिके समय माताओंके स्नायुओंकी जीवन शक्ति क्षीण हो जाती है और उन्हें पुष्टार रहने लगता है।

इधर जन्मते ही बच्चेको अधिक खुराक दी जाने लगती है। डा० पेजने हिसाब लगाकर बतलाया है कि यदि शरीरके परिमाणमें जवान आदमीको उतना ही दूध पिलाया जाय जितना कि साधारणतः बच्चोंको पिलाया जाता है, तो वह करीब एक मन होगा। यही कारण है जो बच्चोंको ऐसे बीसियों रोग होते हैं जिनके सम्वन्धमें यह मान लिया गया है कि वे उन्हें होने दी चाहिए।

आगे घास घास उपवास करनेवालोंके अनुभवोंका सार दिया जाता है—

कुमारी एल० एच०—दिसम्बर १९२० के 'फिजिकल कल्चर' में श्रीमती एनी रिले हेलो इस २२ वर्षकी युवतीके विषयमें लिखा है कि उसे सम्पूर्ण रूपसे कुपकुसका शय हो गया था। शुरूमें

पहुँच दिनों तक वह तरल खुराक और बहुत पानीपर रखी गई। पहले कुछ दिनोंतक फुफ्फुसमेंसे मलयुक्त कचरा बहुत बड़ी मात्रामें निकलता रहा, जो धीरे धीरे शान्त हो गया। २२ वें दिनके पश्चात्, श्वयके कीटाणु विल्कुल नहीं रहे। आगे दिनपर दिन अवस्था सुधरती गई और वह सर्वथा नरोग हो गई।

सीनेटर एच० जे० रिले—इन महाशयने नवम्बर सन् १९२० के 'फिजिकल कल्चर'में लिखा है कि मैंने दमाके रोगपर २२ दिनका उपवास किया। मैं हरराज ५ मील पहाड़ी रास्तेपर घूमता था और अपने दैनिक कार्य भी बराबर करता था। मेरा वजन २३८ पौण्ड था। उपवासके बाद छाती और पीठके धरे का १५ इंच मास कम हो गया और गर्दनके घेरेमें ३ इंचकी कमी हो गई। दमा विल्कुल अच्छा हो गया।

मि० पी०—ये महाशय न्यूयार्कके कब्रस्तानमें काम करते हैं और अपने धधके कारण डाफ्टरोंसे अधिक परित्वित हैं। उनसे डाफ्टरोंने कहा कि तुम्हारे जठरमें कैंसरका संकल्प बढ़ गया है जो बिना आपरेशनके अच्छा नहीं हो सकता। परन्तु ये आपरेशनके सैकड़ों मरीजोंको इफना चुके थे, इस कारण उससे डरते थे और किसी दूसरे प्रकारके इलाजकी सोचमें थे। पेटमें बहुत अधिक तफलीफ थी और उसके कारण ये दुहरे होकर चलते थे। तीन हफ्तेके उपवाससे उनकी कमर सीधी हो गई और चलते समय दर्द कम होने लगा। धीरे धीरे शरीरका रंग भी लौटने लगा। दो महीनेके भीतर डाफ्टरोंने कह दिया कि अब तुम विल्कुल अच्छे हो और तीसरे महीने ये यात्राके लिए चल दिये।

१. जोजफ यॉमस—(फिजिकल कल्चर, अप्रैल सन् १९२१) — यह अमेरिकाकी मौसेनामें २३ वर्षका सैनिक था। इसे मिनि लिस या गर्मीका मयकर रोग हो गया, जो पहले तो स्पेसिफिक इलाज करनेसे दूर गया। परन्तु २ महीने बाद फिर उठ आया।

हुआ। रोगके आक्रमणकी भयकरता इसीसे मालूम हो सकती है कि डा० वासरमेनद्वारा आविष्कृत यंत्रसे रोगीके रूनके दवावका माप +४ अंश हो गया था। तब डाक्टरोंने सालघरसन (६०६ का) इजेक्शन, पारा और पोटेशियम आयोडाइडका ९ महीनेका कोर्स शुरू किया। इन दवाओंका परिणाम यह हुआ कि उसके पेटने पूरा चिद्रोह कर दिया और शरीर रक्तहीन होने लगा, परंतु रूनके दवावमें कोई अन्तर नहीं हुआ। इसपर नॉसेनाके डाक्टरसे उसने यह दिया कि अब यह इलाज नहीं करवाना चाहता। डाक्टरने इसपर घुरे व्यवहारकी शिकायत करके उसे नौकरीसे परतरफ करवा दिया। अधिक इलाज करवानेकी अपेक्षा उसने नौकरीसे अलग होना अधिक अच्छा समझा। आखिर उसे १९ दिनका उपवास करवाया गया। १३ वें दिन उसने एक सेब खा लिया। इसके बाद १३ हफ्ते उसे दूधपर रखा गया। परिणाम यह हुआ कि यीमारीके सब चिह्न लुप्त हो गये और वासरमेन-परीक्षाने भी उसे रोगशून्य बतला दिया।

जानी वेल्स केण्डुकी (चार वर्षका बच्चा)—इसे एक असाधारण प्रकारका न्यूमोनिया (सनिपात-ज्वर) हो गया था। इसे ६ दिन तक कंारे पानीपर और नोबूकी हल्की खटाईमाले पातों पर रखा गया। चौथे दिन यह पलंगपर और उसके पास जर्मनपर खेलने लगा। परंतु पाँचवें दिन बुखार फिर आ गया, इस लिए और भी कई उपवास कराये गये। आरम्भके तीन दिनामें छातीका दर्द जाता रहा और सिंघाय घुमारके और कोई तबत्तीफ पाकी न रही। इस तरह एक हफ्तेमें यह बालक बिल्कुल चंगा हो गया।

अम्ब्रोज टायलर—(फिजिकल क्लब, सितम्बर १९२२)
उय ६० वर्ष। योंसे संधिघात (Rheumatism) से पीड़ित था। बिछोनेपर ही २३ दिनका उपवास कराया गया। उपवास-द्वारामें

लफ्फेके तीन हलके आक्रमण हुए, जो कि उपवास न कराये जाते तो भी होते और शायद उन्हींमें मृत्यु भी हो जाती। २३ वें दिने पहले ही लफ्फा अच्छा हो गया और अन्तमें सधियातकी पीड़ा भी चली गई।

एक स्त्री—(फिजिकल क्लब, सितम्बर १९२२) इसे तीव्र अपच और मौटेपनकी बीमारी थी। ३५ उपवास किये, जिनमें करीब आधे दिनोंतक तो वह बिना पानीके रही। अपचके सब लक्षण तथा अन्य बीमारियाँ बिल्कुल अच्छी हो गईं।

मि० सी० सी० एच० कोवन—(फिजिकल क्लब, सितम्बर १९२२) धारेन्सबर्ग, इलिनॉइसके रहनेवाले। घर्षोंसे नाक और गलेके कफकी बीमारीसे दुस्ती थे। ४२ दिनका सजल उपवास किया। उपवासके समय ३० रतल घजन घट गया, फिर भी वे अपनी नौकरी करते ही रहे। उपवासके बाद रोग बिल्कुल अच्छा हो गया और उन्हें ऐसा अनुभव होने लगा मानों उनका पेट बिल्कुल नये सिरेसे फिरसे बनाया गया हो।

मि० मिल्टन रायवर्न, माउण्ट बहर्नान, न्यूयार्क (फिजिकल क्लब, सितम्बर १९२२)—शरीरका घजन अधिक था और उर था कि सिरमें अधिक खून बढ़ जानेकी बीमारी (Apoplexy) हो जायगी। उम्र ५४ वर्ष और घघा अनाजका। २८ दिन तक पूरा उपवास किया और दो हफ्ते केवल शाक-भाजीका पाना लिया। इससे ४२ पौण्ड निरूपयोगी मास घट गया और बीमारीका डर बिल्कुल जाता रहा। उपवास-कालमें उसके नौकरोंन कुछ पत्र लिखकर दिये और खानेके लिए अनुरोध किया, परन्तु उसने कब दिया कि यदि कोई मुझे १००० डालर भी दे, तो मैं इस समय पतन नहीं पाऊँगा।

एच० एच० एच०—(सितम्बर १९२१, फिजिकल क्लब) उम्र ३१ वर्ष। Catarrh of the Stomach (पेटका कफ) और

बदजका रोग था। धीरे धीरे खुराक घटाकर शाक भाजीके सूप तक लाई गई। इसके बाद पहली जूनसे तीसरी जुलाई तक सजल उपवास कराये गये। ५ जूनसे १५ जून तक उसे ऐसा मालूम होता रहा कि मेरी आँतोंके किनारे छीले जा रहे हैं। तीसरी जुलाईके बाद प्रतिदिन आधा गिलास पानी और सतरेका रस लेना शुरू किया। उपवासके आरम्भमें उसका वजन १६० पौण्ड था, जो कम होते होते ११४ पौण्ड रह गया। परन्तु उपवास छोड़नेके बाद ही फिर बढ़ने लगा और ५ हफ्ते बाद १७४ पौण्ड हो गया और अब तो वह खूब ताकतवर हो गया है।

मि० विलियम्स एन० सी०—उम्र २५ वर्ष। सुजाक या गोनोरियासे उत्पन्न हुए अर्द्धांगयातके कारण वह रोगी पिछौनेपरसे भी मुझिकलसे हिल सकता था। उसने ५४ दिनका लम्बा उपवास किया। इसके पहले चार दिन तक और अन्तमें भी ४ दिन तक वह सतरेके रसपर रहा। उसका वजन १५५ पौण्ड था, जो उपवास कालमें ४० पौण्ड घट गया, परन्तु उपवास श्वतम होनेके पहले ही वह कमरेमें फिरने लगा और एक हफ्तेके बाद तो रास्ते पर भी एक लकड़ीके सहारे घूमने लगा। दो हफ्ते बाद लकड़ीके सहारेकी भी उसे जरूरत न रही। धीरे धीरे खोया हुआ सारा वजन उसने फिर प्राप्त कर लिया और पाँच हफ्ते बाद वह पहलेसे भी दस पौण्ड ज्यादा वजनदार हो गया।

मिलर (एक वर्षका बच्चा)—इसे कौटुम्बिक डाक्टरने एक असामान्य प्रकारका लाल बुखार बतलाया। तीन दिनका उपवास कराया गया, जिसमें पानीके साथ मारगीका पट्टत थोड़ा रस दिया जाता था। इससे बीमारीके सब लक्षण दूया हो गये और उसकी माताने तो यह माननेसे भी इन्कार कर दिया कि उसके बच्चेको कोई भयकर बीमारी थी।

कुमारी ए० ए० बेनेटा—उम्र २८ वर्ष। इसे पेटकी एक मण्णर बीमारी (पेटके अंगोंके विषलित हो जानेकी) थी। आरम्भमें चार

दिन सन्तरेका रस दिया गया, फिर २५ सजल उपवास कराये गये और फिर तीन दिन सन्तरेका रस दिया गया। इसके बाद उसे ऐसी भूख लगी जैसी वर्षोंसे नहीं लगी थी। जो जीवन उसे भारभूत प्रतीत होता था, वहीं अब आनन्दमय हो गया। तीन महीनेके भितर ही उसका शरीर सुन्दर और सुझौल हो गया और नौ वर्षोंसे रुका हुआ यौवन उभड़ आया। अब वह पूर्ण स्वस्थ युवती है।

एम० ए० एम०, दक्षिणी कैरोलीना—उम्र ६८ वर्ष। इन्हें आमाशयकी बीमारी Gastritis और कफज बधिरता थी। साथ ही जीभपर छाला था। शुरूमें सन्तरेका रस लेनेसे जीभका छाला बढ़ गया, तब ३ हफ्ते तक केवल पानी पीया। इसके बाद इस दिन तक दूध लिया। इससे जीभका छाला—जो उपवासमें अच्छा हो गया था—फिर लौट आया। तब दो हफ्ते तक फिर केवल पानी पीया। इसके बाद पाँच हफ्ते तक दूधकी खुराक ली, जो सन्तोषप्रद साबित हुई। दूध छोड़नेपर वे दो हफ्ते तक केवल सन्तरेके रसपर रहे। अब उनकी तर्पयत बहुत शीघ्रतासे सुधरने लगी और वे बिल्कुल अच्छे हो गये।

कुमारी टी० एल०—उम्र १६ वर्ष। शरीरकी ऊँचाई ५ फीट ७ इंच और वजन ११५ पौण्ड। इसे गलेके कौए और सतपथ या गलेके पछिके हिस्से (larynx) का क्षय हो गया था। आरंभमें दो दिन केवल सन्तरेका रस दिया, फिर १५ सजल उपवास कराये गये और अन्तमें फिर दो दिन सन्तरेके रसपर रक्खा। इसके बाद दूधकी खुराक शुरू की और दो महीनेके लिए बापु परिवर्तनार्थ भेज दिया। इस, बीमारी बिल्कुल रफा हो गई और गलेकी आवाज गिरजेके घटेके समान सुरीली हो गई।

मि० पी० मे, ओलाहोमा—उम्र ४४ वर्ष। इसे एक प्रकारके मधुमेह (Diabetes Mellitus) की तीन वर्षकी पुरानी बीमारी

थी। फोहोंके सिवाय उसके सब लक्षण मौजूद थे। इसे ३१ सजल उपवास कराये गये और आरम्भ तथा अन्तमें चार चार दिन पानी मिलाये हुए अगूरके रसपर रक्खा गया। हर रोज थोड़ासा घँघा दस्त प्राकृतिक रूपसे आता रहा, परन्तु १६ वें दिन नहीं आया, क्योंकि उसके पहलेके दिन दो दस्त हो गये थे। घंघे हफ्ते तक शक्ति घटनेके बदले बढ़ती गई, और फिर कम होने लगी, परन्तु धुर्यलता नहीं आई। इसके बाद बिना मलाईके दूधपर रक्खा गया। इससे रोगके सब चिह्न लुप्त हो गये। आरम्भमें घजन ओसतसे कम था, उपवास-कालमें २१ पौण्ड और घट गया, परन्तु चार हफ्ते बाद ओसत वजन हो गया।

ये सब उदाहरण हजारों कसोंकी सूचीमेंसे बिना विशेष सोच-विचारके उठा लिये गये हैं। प्रदर्शनके लिए इनका चुनाव नहीं किया गया है। मैं जानता हूँ कि उपवास चिकित्साकी परीक्षाका इच्छुक प्रत्येक पाठक ऐसे उदाहरणकी खोजमें होगा जो उसके समान हों, परन्तु मुझे इससे अधिक उदाहरण देनेकी आवश्यकता नहीं मालूम होती।

इस पुस्तकको मैंने केवल इसी उद्देश्यसे लिखा है कि लोग इस बातको समझ जायें कि उपवास यदि सर्वोत्तम नहीं तो सर्वोत्तमों मेंसे एक चिकित्सा प्रणालि अघट्य है। मुझसे जहाँ तक बन सका है, मैंने इस बातको पूरी तरहसे सिद्ध करनेका प्रयत्न किया है, अब इसका उपयोग करना न करना पाठकोंके हाथमें है।

व्यायाम, विश्राम और स्नान

कुछ लोग व्यायामके संधर्षमें इतने अधिक आशावादी देखे जाते हैं कि उनकी समझमें ऐसे रोगकी कल्पना ही नहीं हो सकती जो व्यायामसे अच्छा न हो सके और इस लिए वे कहते हैं कि चिकित्साके प्रत्येक क्रममें यह अवश्य होना चाहिए। उनका यह भी खयाल है कि उपवास फलमें निर्वाध गतिसे अपने सब काम किये जा सकते हैं। परन्तु इस प्रकारके विचार गलत हैं और कभी कभी गभीर सफटमें डाल देते हैं। आशिक और छोटे उपवासोंमें शारीरिक श्रमको घटानेकी आवश्यकता नहीं होती। परन्तु लम्बे उपवासोंके संधर्षमें ऐसा नहीं है। तीसरेसे पाँचवें दिनके बाद व्यायाम कम कर देनी चाहिए; वरिक्त साधारण चलन चलनकी कसरतके सिवाय अन्य कोई कसरत करनी ही नहीं चाहिए।

हालमें ही मुझे एक सज्जनका पत्र मिला है जो उपवास कालमें नौ-नौ घंटे मनों मोह उठानेका व्यायाम करते हैं। इससे यह तो मालूम होता है कि मनुष्य उपवास कालमें भी कठिन व्यायाम कर सकता है, परन्तु मेरा विश्वास है कि अधिकांश उपवास-करनेवालोंके लिए यह बहुत हानिकारक और अनेक बार प्राणहारी सिद्ध होता है और खास तौरसे तब जब कि उसे व्यायामका अभ्यास न हो। उपवासमें व्यायामकी मात्रा थकावट और स्नायुओंकी भूखपर अवलम्बित है।

उपवास कालमें घूमने या चलनेकी कसरत सर्वोत्तम है। यदि चलनेकी अपेक्षा अधिक सर्वांगीण व्यायामकी आवश्यकता हो, तो श्वर्गोंको ढाला करने, तानने, अँगड़ाई देने आदिकी कसरतें करनी चाहिए। आलस्य और शैथिल्य मालूम होनेपर इनसे बहुत उपकार होता है।

क्रिया और प्रतिक्रिया सभी जगह देखी जाती है और चूँकि इस मानव-यंत्रको भी अपने कार्यके परिमाणमें प्रतिक्रियाकी आवश्यकता होती है इस लिए यह आवश्यक है कि हम हर समय तथा खास तौरसे उपवासके समय अवस्थानुसार न्यूनाधिक परतु काफी विधाम लें। क्रिया और प्रतिक्रियाके बीचमें तथा ध्यायाम और विधामके बीचमें एक प्रकारका अनुपात होना चाहिए। दिनमें कुछ काल विधामके लिए देना चाहिए और यदि विधामका काल घरके बाहर बिताना समय हो, तो बहुत ही उत्तम है। अनुकूल मौसममें जमीनपर लेटकर यह वैद्युतिक शक्ति प्राप्त की जा सकती है जो पृथ्वी माता हर समय वितरित किया करती है। जहाँ खूब ताजी हवा मिलती हो और उसका झोका असह्य न हो, उस स्थानमें कुर्सीपर आरामसे बैठ जा सकता है।

प्रत्येक कार्य कालके बाद मनुष्यको विधाति प्राप्त करनी चाहिए। विधातिके समय यह आवश्यक है कि शरीर ढीला छोड़ दिया जाय। शिथिलीकरणके इस कार्यको संपादित करनेके लिए यह आवश्यक है कि स्नायुओंके प्रत्येक यूँपर अच्छी तरह ध्यान दिया जाय। सभी विधामके लिए यह अत्यन्त आवश्यक है। बहुतसे मनुष्योंके स्नायु इतने खिंचे या तने हुए रहते हैं कि वे उस कालमें भी जिसे कि वे विधाति-काल कहते हैं विधाति या ताजगी प्राप्त करनेमें असफल होते हैं। दिनको दो बार माघ माघ घंटेका समय विधातिके लिए काफी है। इतने समयमें शरीर इस तनावसे मुक्त हो सकता है।

जीवन और शक्ति देनेवाली सूर्यकी किरणोंका भी रोगीपर बहुत ही विस्मित कर देनेवाला परिणाम होता है। घूपके दिनोंमें सूर्य-स्नान और पायु-स्नान दोनों ही कभी-कभी लेने चाहिए। परंतु इस बातका ध्यान रखा आवश्यक है कि सूर्यकी किरणोंमें कुछ रासायनिक किरने विनाशक भी होती हैं, इस लिए घूपमें पल्ल पहिनकर या नगे बदन बहुत अधिक देर नहीं रहना चाहिए।

तुर्की स्नान (Turkish Bathe), जल चिकित्साके स्नान और भीगी चादर आदिके प्रयोग भी लाभकारक और शीघ्र फलदायक होते हैं। परन्तु ये दोनों विधियुक्त होने चाहिए और रोगी इतना ताकतवर हो कि इनसे लाभ उठा सके।

परन्तु यह आवश्यक नहीं कि उपवास-कालमें वायु, जल या धूपके स्नान कराये ही जायें। बहुत धार पासकर कमजोरीमें प्रतिके मरोसे छोड़ देना ही उत्तम होता है। उपवासमें बिना किसी बाहरी सहायताके स्वयं ही रोग दूर करनेकी यही भारी शक्ति है।

यहाँ इतना और जान लेना चाहिए कि रोगीके शरीरमें इतनी ताकत अवश्य हो कि वह ठंडे पानीके स्नानके बाद शीघ्र गरम हो सके। यदि ऐसा नहीं होगा, तो उससे लाभकी अपेक्षा हानिकी ही अधिक संभावना है। इससे तो यह अच्छा होगा कि कमजोर रोगीको गरम पानीका स्नान कराया जाय अथवा पहले गरम पानीका स्नान कराके तुरन्त ही ठंडे पानीका स्नान कराया जाय, जिससे गरमी शीघ्र आ जावे और जीवन प्रिया तापतासे होने लगे।*

*इस विषयको अच्छी तरह समझनेके लिए हमारे यहाँ प्रकाशित हैं। डॉ. जेम्स 'नर्वन चिकित्सा-विज्ञान' और अलबिचिसासम्बन्धी दूसरी पुस्तकें पढ़नी चाहिए।

दस वर्षमें ३८९ उपवास

मैं

सन् १८९६ में बम्बई आया और चिकित्सा श्रुति करने लगा। उस समय मेरे शरीरका वजन १३० पौण्ड था, जो बढ़ते बढ़ते सन् १९२१ में २६३ पौण्ड हो गया और इसका फल यह हुआ कि मुझे उठने बैठनेमें बहुत कष्ट होने लगा। मैं सोचने लगा कि रेचक प्रयोगसे शरीरको हलका कराया जाय। सन् १९२२ के सितम्बरमें मेरा शिष्य चि० रामदत्त शर्मा बम्बई आया और सब मुझे रेचक प्रयोग गुरु करनेका सुभीता मिला। ता० १२ सितम्बरसे मैं जुलाब * लेने लगा और ता० ९ अक्टूबर तक बराबर लेता रहा। हररोज ११ से लेकर १३ तक दस्त आते थे। इससे शरीर बहुत शिथिल हो गया और वजन भी २९ पौण्ड घट गया। अब जुलाब लेनेका सामर्थ्य न रहा। ता० १० का जुलाबकी दवा नहीं ली, फिर भी ११ दस्त आये और ता० ११ को भी वे जारी रहे। इससे यह निश्चय करना पड़ा कि दूध मात और छोट-भातका आहार जो प्रतिदिन लिया जाता था वह बन्द कर दिया जाय और उपवास चिकित्सा शुरू की जाय। यह उपवास २१ दिनोंका हुआ और इससे मुझ अपूर्ण लाभ हुआ। कहीं तो मैं उठ बैठ भी न सकता था और कहीं ता० ३१ अक्टूबरको जब कि ३१ वीं उपवास था, नौकरके चले जानेसे मुझे नलपरसे जलके छद् घड़े भरकर लाने पड़े और इसमें कुछ भी कष्ट नहीं हुआ।

ता० १ नवम्बरको ६ सन्तरोख रस लेकर मैंने उपवास तोड़ दिया। इसी दिन इस वज्र रतको एक ऐसा जबदस्त दस्त आया जैसा कि २९ दिनाके जुलाबमें भी कभी न आया था। इसमें काने रंगका बहुत ही सचिच्छ मल निकला और तबसे शरीर बहुत ही हलका प्रतीत होने लगा।

ता० ९ का एक दर्जन सन्तरोख रस लिया, परन्तु उससे सन्तुष्टि न हुई—वही भी आहता रहा कि कुछ और आहार मिलता। ता० ३ का कद् बारमें २० तोले मोक्ष रूप और एक दर्जन सन्तरोख रस लिया, फिर भी भूख न मिली। ता० ४ को ४० ताले रूप और एक दर्जन सन्तरोख रस लिया। आगे ८ नवम्बर तक एक पौण्ड रूप हररोज बढ़ाकर लेता रहा और साथमें ६ सन्तरोख रस। ता० ९

* यह जुलाब सन्दाप, गुलाबके फूल और खोरेके काष्ठोंमें अमलानसका रस मिलाकर तैयार किया जाता था।

को छई तोले चावलेंछ मात, ४ पौण्ड दूध और ६ सन्तरोका रस मिया । ता० १० से दूध और रसके सिवाय दाल मात भी लेने लगा, परन्तु फिर भी मोर अभी इच्छा कम न हुई ।

ता० १२ नवम्बरको शरीरका वजन किया तो १४२॥ पौण्ड निकला और वह निश्चय हो गया कि आहार लेनेसे चर्बी फिर बढगी । हुआ भी यही, ज्यों ज्यों ओजनकी मात्रा बढती गई त्यों त्यों शरीर भारी होता गया ।

जब चर्बी फिर बढ गई और उठने बैठनेमें कष्ट होने लगा, तब जनवरी १९२३ से फिर उपवास शुरू किये, जिन्हें ३४ दिन तक जारी रखा । इस वर्ष अवसर्ग में नीचे लिखी हुई सूचीके अनुसार ग्यारह बार लम्बे लम्बे उपवास करा चुका हूँ । यद्यपि मुझे इनसे स्थायी लाभ नहीं होता है, फिर भी जो कुछ होता है और जितने समयके लिए होता है, वह भी इतना मुक्तप्रद है कि मैं उन्हें बरकरार करता हूँ । नहीं जानता कि मेरे प्रयोगमें ऐसी कौनसी ग़ुटि है जिससे मुझे स्थायी लाभ नहीं होता है और चर्बीका बनना बन्द नहीं होता है । संभव है कि मेरी दूधकी सुराक इसका कारण हो, जिसे कि मैं छाड़ नहीं सकता हूँ । यदि कोई अनुभव सामान्य रूप विषयमें मुझे कुछ परामर्श देगे तो मैं उनका कृतज्ञ होऊँगा ।

माईवी, कम्बई

१०-६-३२

निवेदक—

रामेश्वरानन्द

उपवास-सूची

- | | | |
|--------|------------------|----------------------|
| (१) | ११ जनवरी १९२२ से | ता० ३१ तक २१ उपवास । |
| (२) | १२ जनवरी १९२३ से | १४ फरवरी तक ३४ " " |
| (३) | २७-८-२३ से | २५-९-२३ तक ३० " " |
| (४) | ११-१-२४ से | १३-२-२४ तक २४ " " |
| (५) | १-१-२५ से | ३१-१-२५ तक ३१ " " |
| (६) | २५-६-२६ से | २४-७-२६ तक ३० " " |
| (७) | १५-७-२७ से | २२-८-२७ तक ४० " " |
| (८) | २८-७-२८ से | १०-९-२८ तक ४० " " |
| (९) | १८-१-२९ से | २६-२-२९ तक ४० " " |
| (१०) | २६-७-३० से | ८-९-३० तक ४४ " " |
| (११) | ३०-६-३१ से | १४-८-३१ तक ४५ " " |

खाँसी और श्वासपर २५ उपवास

अगस्त सन् १९२३ की बात है। मुझ अपने एक रिश्तेदारका चर्नसिड स्टेशनपर पहुँचानेके लिए जाना था। घनघोर बर्फ हो रही थी। ६ बजकर समय था, कोई किरायेकी गाड़ी न मिल सका, इसे लिए पैदल जा जाना पड़ा। पानाक साथ जोरोंका हवा भी थी। छत्तेन काइ काम न दिया, और पानान अचछी तरह सरायोर कर दिया। फल यह हुआ कि जुकाम जा गया और उसने धीरे धीरे उम्र खाँसीका रूप धारण कर लिया। पहले कुछ पेटन्ट दवाइयोंका सेवन किया, फिर कुछ देशी वैद्याकी सेवा की, परन्तु जब कुछ लाभ न हुआ तब बम्बईके नामी डाक्टर और वैद्य पोपट प्रमुणम वैद्य एल० एम० एण्ड एस० प्राणाचार्यका जो कि आयुर्वेदक भा विशारद हैं और जिन्होंने एक बार मुझ डबल निमोनियाका नाम पार्श्वे मुझ किया था— इलाज शुरू किया गया। उन्होंने २६ दिन तक बहुत सावधानीसे उपचार किया, जन्तु वह सब व्यर्थ हुआ। इसी समय अमरावताक सिध्द पन्नालालजीन जो मुझपर विशेष कृपा रखते हैं और बहुत ही उदार हैं मुझ इलाजक लिए अपने यहाँ बुलाया और मैं ता० १७ नवम्बरका अमरावती पहुँचकर २३ दसम्बर तक वहीं रहा। वहाँ भाई नामा वैद्य और डाक्टरोंका इलाज किया, हार्मियोपैथी विफल्स भी का, परन्तु काइ लाभ नहीं हुआ, बल्कि सधों बन्नेक साथ साथ श्वास भी हो गया। साधार बम्बई लौट आया और अत्यन्त कष्टमय जीवन व्यतीत करने लगा।

इसके कुछ समय बाद मर स्नही और कृपाल मित्र डा० प्रजलालजी मराठी, मुझ मराठा हारिपटलमे ले गये और वही उन्होंने लगभग एक महीने तक अपनी वैद्य-रक्षाके बीच रखकर डा० पटल एम० डी०, एफ० आर० सी० पा० की सम्मतिसे मरा इलाज किया। बायों इन्जननों और आध्यात्मिक प्रयोग किया गया, परन्तु वह भी सब व्यर्थ हुआ।

इसके बाद डा० प्राणजावन महता एम० डी० न मेरे शरीरकी परीक्षा की और बतलाया कि तुम्हें पुरिती हो गई है और यद्यप्युक्त कष्टसाध्य है। मैं एक नुस्खा लिख देता हूँ, उसका सेवन करो, लाभ होगा। उक्त नुस्खा बाजारमे सरीरकर मेमरा लिया गया; परन्तु रोग महान् गया और ता० जनवरीके मुझ ज्वर आ गया। अब मैं और भी बड़बड़ाता हूँ।

दूसरे दिन पूज्य वैद्यराज पं० रामेश्वरानन्दजी ने अपना सारा कष्ट-कष्ट मुनाई और कहा कि अब तो मैं जीवनस संग आ गया हूँ, बतलाइए, क्या कर। उन्होंने सम्मति दी कि तुम एक लम्बा उपवास करो। मरा खयाल है कि उसके प्रत्यक्ष लाभ होगा। तुम्हारा यह ज्वर तो पुकार पुकारकर कह रहा है कि तुम्हारे शरीर को उपवास की जरूरत है। उस समय तक वैद्यराजजी स्वयं तीन बार लम्बे उपवास कर चुके थे, और अपने कुछ रोगियों को भी उपवास चिकित्सा करवा कर चुके थे। इसके सिवाय उनकी चिकित्सा में कई बार लाभ उठा चुका था, मुझे उस विशेष धृष्टा थी, इसलिए मैं उनकी आज्ञा का शिरोधार्य करके ता० २१ जनवरी १९२४ से उपवास करने लगा।

उपवासक पहले यह हालत थी कि सारी रात नीचा पड़ा रहता था, शायद श्वेतक कारण किसीसे बात भी न कर सकता था। निरन्तर ही सोया करता था कि किसी तरह मीत हा जाय, ता इस अवस्था बेदनासे छुट्टी मिल जाय। पहले ही उपवाससे यह लाभ हुआ कि उस रातको पहले जितनी बचनी नहीं रही और उपवास के लिए निद्रा भी आ गई। दूसरी रातको अधिक आराम मिला और तीसरी रातको तो श्वास बिल्कुल बैठ गया, रातभर मजसे सोता रहा।

उस समय चार पवि महीने की बीमारी के कारण शरीर बिल्कुल क्षीण हो चुका था और तापमान (टेम्परेचर) ९५ के लगभग आ गया था, इस क्षण के हितोन्निक्त मित्र-निनमें एक डाक्टर माथ-उपवास करने के विरुद्ध थे। मरे को उनकी बहुत सी दलीलावा कोई उत्तर नहीं था, परन्तु उक्त तीन उपवासों के देखकर ता मैंने यह कहना शुरू कर दिया कि उपवासों से भल हा मैं मर जाऊँ परन्तु यह निश्चय है कि जितने दिन जीऊँगा, चैनसे जीऊँगा और बावटे मजदूरी कष्टसे बचा रहूँगा।

दुमिलता के कारण यद्यपि मैं परिश्रम नहीं कर सकता था, फिर भी कम कम बराबर टहलता रहता था और पुस्तकें भी अन्तर पढ़ा करता था। नवम्बर से एक बड़ा भारी भासमा हुट गया था, जिससे विचारों का प्रवाह बहने लगे थे। प्यास बिल्कुल नहीं लगती थी, फिर भी अत्यन्त दुःख पाने के दिन रातमें कई बार पीता था और तीसरे चौथे दिन एवमा केन्द्र के जिससे थोड़ा बाधा मेल निकलता करता था। नींद खूब आती थी और रातमें ६-७ घण्टे के कम कभी न सोता था।

ज्यों ज्यों दिन जाने लगे त्यों त्यों शान्ति मिलने लगी। ऐसा मादम होता था कि हररोज जो सुराक ली जाती थी, उसके पचानेमें ही शरीर अपनी सारा शक्ति लगा देता था, रागका पचानेका उस अवकाश ही नहीं था, परन्तु सुराक बन्द हो जानेसे वह शक्ति रोगको पचानेमें लग गई।

पद्याप वैद्यराजजीकी इच्छा थी कि मैं पूरे ३० उपवास करूँ, परन्तु मेरे टेम्परेचरका हालत देखकर लोग चिन्तित हो रह थे और मेरा शरीर भी विस्फुल्ल हाइपोका होँचा रह गया था, इस कारण उन्होंने २५ दिनोंके बाद ता० १५ फरवरी १९२४ का हा उपवास तुड़वा दिया। उस दिन मुझे ७ ताले अगूरोंका रस दो तीन बारमें दिया गया। यह रस कितना सुखाडु था, उसका वजन नहीं हो सकता। जीवनमें शायद पहली ही बार इस स्वादका अनुभव हुआ था। दूसरे दिन चौदह ताले अगूरोंका रस दा दा घटके अन्तरसे पिलाया गया। तीसरे दिन रसक साथ घास घास दूध मिलाकर दिया गया। इसके बाद सूखे मुनक्का उबालकर उनका रस दूधके साथ दिया गया। फिर चावलका माँड और दूध, फिर चावलको भूनकर उनका जूस और दूध, उसके बाद मूँगका पानी, फिर मूँगकी दाल और भात फिर रोटी और परबलका शाक इस तरह छह १५ दिनक बाद मुझे मामूला भाजनपर लाया गया। दूधकी मात्रा हरराज यादी थानी बन्नाई जाती रहा। धीरे धीरे शरीरका वजन बढ़ने लगा और उसक साथ शक्ति भी। इस तरह त्रिचिपूर्वक २५ उपवास करके मैंने एक मर्यकर बीमारीसे छुटकारा पाया।

१४ वर्षके लड़केके २६ उपवास

वसति कभी अकेली नहीं आती। जिन दिनों मैं घोंसी और खासत्र कट पा रहा था, उही समय मेरे एक मात्र पुत्र वि० हेमचन्द्रको टाइफाइड या मनीसरा हो गया और बड़ी मुश्किल यह हुआ कि मुझे ही एक अनुभवदीन बैठने उसे एरार्जिक लेक्का सुलाव दिया दिया जिससे वह और भी बिगड़ गया। तब पूम्प रनेधतनन्दजीकी सम्मतिसे उसके लिए भी लम्बे उपवासकी व्यवस्था करनी पड़ी। ता० १८ जनवरी से १९२४ से १ फरवरी तक १६ उपवास कटने लगे, इसके बाद

ता० ३ से १५ तक थोड़ा थोड़ा दूध दिया गया, परन्तु जब देखा कि उत्तर मित्र नहीं होता है तब ता० १६ से २५ फरवरी तक फिर उपवास करने लगे, पाने इतने पर भी जब उत्तर निःशेष नहीं हुआ और शरीर बहुत क्षीण हो गया, तब दूध दाना गुरु कर दिया गया, जो ता० १९ मार्च तक जारी रखा गया। जब उत्तर चला गया और ता० २० मार्चको पहले पहल दूध मात दिया गया। तब एक १४ वर्षके लड़के बिना किसी तरहकी विशेष कठिनाईके २६ पूरे उपवास किये और २६ दिन तक वह केवल दूधपर रहा। इस प्रयोगसे पटल कह सकते हैं कि लम्बे उपवास करना उतना कठिन नहीं है जितना कि समझा जाता है और बिगड़े हुए टाइकाइडमें भी इससे साम होता है।

निवेदक—

माधुराम प्रेमी

४६ दिनका उपवास

जहाँ हाल ही ता० २० जून १९३२ के दैनिक अनुक्रम में प्रकाशित हुआ है विलायताक मि अलमर्ट वॉट नामक एक सख्त एक बार बीमारी पर और भी तराईकी चिकित्सासे अच्छे नहीं हुए। वे लगातार २८ वर्ष तक बिना पेट रहे। डॉक्टरोंने प्रभाव द दिया। आखिर उन्होंने खाना छोड़ दिया और केवल पानीपर गुजर करने लगे। बार सप्ताहके बाद वे इतने कमजोर हो गये कि बिना किसी उठ नहीं सकते थे और उनका शरीर केवल इन्डियोजा बीजा से ४६ उपवास पूरे हो चुकनेपर उनकी बीमारी बिलकुल दूर हो गई और उनका स्वास्थ्य इतना अच्छा हो गया कि वे अच्छे कामों पर लौटने लगे। स्वस्थ होनेके उपरान्त वे कहते थे कि मैं कमसे कम १२० वर्ष तक रहेगा, किन्तु ६ सालके बाद वे एक मोटरसे टकराकर मर गये। उनकी मृत्यु तक कहते हैं कि यदि हम उपवास उनकी मृत्यु में होती तो उनकी मृत्यु नहीं सफल पूरी होती।

हिन्दीकी सर्वात्तम और सुप्रसिद्ध ग्रन्थमाला

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकरका

संक्षिप्त सूचीपत्र ।



यह ग्रन्थमाला सन् १९१२ से निकल रही है । हिन्दी सभारमें यह सबसे पहली सबसे अच्छा और सबसे सुन्दर ग्रन्थमाला है । हिन्दीके प्राय सभी साहित्यसेविया, कवियों और सम्पादकोंने इसकी मुक्तचण्डस प्रशंसा की है । उपन्यास, नाटक काव्य जीवनचरित, समालोचना, राजनीति इतिहास विज्ञान मन्त्राचार, आराध्य आदि विविध विषयोंक का ७० ग्रन्थ इसमें निकल चुके हैं जिनका हिन्दीप्रेमी पाठकोंने खूब ही आदर किया है । इन ग्रन्थोंमेंसे अनेक प्रभाके चार बार और पाँच पाँच संस्करण हो चुके हैं और बराबर होते जाते हैं । प्रथमावस्था एक सेट मंगा लेनेक एक छाटामा गृहपुस्तकालय (घर लायबरी) बन सकता है या कुटुम्बके लिए सब तरहसे शांति और सुखका कारण होगा । आगे सब प्रभाका संक्षिप्त परिचय दिया जाता है —

१ स्वार्थीनता । जान स्टुअर्ट मिलकी लिबर्टी का सुबोध और सभस अनुवाद । अ० ५० महाश्रीरामदासी द्विवेदी । मू० १॥) सञ्चिन्द २)

२ जॉन स्टुअर्ट मिल । स्वार्थीनताके मूल तत्त्वक शिक्षाप्रद जीवनचरित विद्यार्थियोंके लिए अतिशय उपयोगी । मू० ॥१, सञ्चिन्द ॥॥)

३ प्रतिभा । अतिशय सुखविषयक भावपूर्ण, मनोरञ्जक और शिक्षाप्रद उपन्यास । बालक युवा स्त्री और पुत्र सबके हृदयमें देने योग्य । मू० १॥), १॥२)

४ फूलोंका गुच्छा । ओह भावाओके अनुशासित बालक ही उत्कृष्ट सुन्दर और भावपूर्ण लेखक गत्योस समझ । मू० १) सञ्चिन्द १॥)

५ आत्माकी चिरकिरी । महास्वामी श्यामाधर टागोरके सभस और बहुत ही मनोरञ्जक उपन्यासका अनुवाद । मू० राजकुमारका १॥)

६ चौपेका चिट्ठा । स्वर्गीय महिम बापूका सुप्रसिद्ध ग्रन्थ । ईश्वरी मन्त्राक लीलाय राजनीति मन्त्राजनीति, दार्शनिक भाषाके महाकुशा । मू० ॥१०) १॥२)

७ मितव्ययता (गृह प्रबंध शास्त्र) । सेन्ट्रल स्कूलक ' टिप्स ' का प्रथमपुस्तक । शिक्षाकाशी और कलकत्ता विश्वविद्यालयी पुस्तक । मू० ॥१३)

८ स्वदेश । स्वीदमायूके स्वदेशसंबन्धी आठ निष्ठाओंका अनुवाद । देश-प्रेमीके पढ़ने योग्य । मू० ॥८॥, सम्प्रिद १८) ।

९ चरित्रगठन और मनोवर्णन । आध्यात्मिक लेखक साक 'वर्तनी' नामकी पुस्तकका अनुवाद । चरित्रगठनम सहायता करनेवाली पुस्तक । मू० १०) ।

१० आत्मोद्धार । अमेरिकाके हृदयियोंके नेता डॉ० हुकर वी० ब्राउन्टन अतिशय शिक्षाप्रद और कल्याणकारी जीवनचरित । मू० ११) , सम्प्रिद १५) ।

११ शान्तिकुण्डीर । अतिशय पवित्र, सात्विक और शिक्षाप्रद उपन्यास । श्री और पुण्य बालक और बालिका युग्मोंके पढ़ने योग्य । मू० १२) ।

१२ सफलता और उसकी साधनाके उपाय । इसमें 'सफलता' के उसके विद्वान्तोंपर सरल भाषामें विचार किया गया है । मू० ॥३॥ ।

१३ अन्नपूर्णाका मन्दिर । बहुत ही शिक्षाप्रद उपन्यास । मू० १४) ।

१४ स्वापलम्पन । डॉ० समुएल स्मिथ 'सेन्स ड्रेम' के आधारे लिखा हुआ नवयुवकों और विद्यार्थियोंके जीवनकी उत्साही, उद्योगी और क्षम बना देनेवाला अतिशय शिक्षाप्रद ग्रन्थ । मू० १५) ।

१५ उपास विवेक । उपास या रूपनके द्वारा भक्तिके धर्मकी योग्यताओं का आरम्भ करनेके उपाय । मू० ॥६॥ ।

१६ तुमके घर घूम । डिजेन्ट बालके एक प्रद्युम्नता आचार । मू० १७) ।

१७ दुर्गादास । मूर्धनिक नाट्याचार्य स्वर्गीय द्विज-दत्ताल सदाशिव और विश्वप्रसाद मारोडि मरा हुआ नाटक । मू० १८) ।

१८ बकिम नियन्धावली । बकिम बालक पारमिक सामाजिक, और हास्परके उत्कृष्ट निष्ठाओंका समूह । मू० १९) ।

१९ छत्रसाठ । युद्धेन्द्रदेवी राजा अन्नसामके परिवर्तन के कारण हुआ अत्यन्त रोचक और गहन-वैदिक-गुण उपास । छत्रसाम मू० २०) ।

२० प्रायश्चित्त और उमुक्ति का धन्धन । (परिवर्तित-सामान) । समके तोषक प्रायश्चित्त-पानेवाले मूर्धनिक लेखक अन्न-सामान, हृदयदायक मूर्धनिक मूर्धनिक मूर्धनिक । मू० २१) ।

२१ मेधावर्णन । मेधावर्णन के नाम धनसंग्रह और सामान्य मूर्धनिक सामान्य विद्या हमा द्विजेन्द्र बालका नाटक । मू० ॥७॥ ।

२३ शाहजहाँ । यह भी द्विजेन्द्रबाबूका प्रसिद्ध और इतिहासिक नाटक है । मुगल बादशाह शाहजहाँ इसका प्रधान नायक है । मू० १) १॥)

२४ मानव जीवन । चरित्र की शिक्षा देनेवाला अष्ट प्रथ । १॥) २)

२५ उस पार । द्विजेन्द्र बाबूका सामाजिक नाटक । मू० १), १॥)

२६ तारावाई । द्विजेन्द्रबाबूका राजपूतानेकी एक ऐतिहासिक घटनाके आभासे लिखा हुआ पद्य-नाटक । मू० १), १॥)

२७ देश-दर्शन । हमारे देशकी दुदशाका ज्ञाता जागता चित्र औरोंके सामने खड़ा कर देनेवाला अपूर्व ग्रन्थ । सचित्र । मू० २), १० स० ३)

२९ नवनिधि । सुप्रसिद्ध उपन्यासलेखक प्रेमचन्दजीकी सुनी हुई नौ गल्पोंका समूह । सभी गल्प पवित्र और शिक्षाप्रद हैं । मू० ॥), १॥)

३० नूरजहाँ । द्विजेन्द्रबाबूका ऐतिहासिक नाटक । मुगल बादशाह जहाँगीर और उनकी बेगम नूरजहाँके चरित्रोंके आधारसे लिखित । मू० सजि-२ १॥)

३१ आयलेंडका इतिहास । केसरी-सम्पादक धीरुत केलकरका लिखा हुआ उत्कृष्ट इतिहास-ग्रन्थ । भारतवासियोंके लिए अतिशय उपयोगी । मू० २॥)

३२ शिक्षा । साहित्यसम्राट् रवीन्द्रबाबूके शिक्षासम्बन्धी पीच निबन्धाका अनुवाद । सभी निबन्ध बड़े ही महत्त्वके हैं । मू० ॥)

३३ भीष्म । द्विजेन्द्रबाबूका पौराणिक नाटक । ब्रह्मचर्य, विदुषादि और चार्मन्यायका ज्ञाता जागता चित्र । बहुत ही शिक्षाप्रद । मू० (सजि-२) १॥)

३४ कानूर । इटालीकी शास्त्रियाँके जुगलपे मुक्त करनेवाले महान् दशमक और राजनीतिप्रण जीवन्चरित । मू० १)

३५ छत्रगुप्त । द्विजेन्द्रबाबूका हिन्दू राजन्वके समयका ऐतिहासिक नाटक । मौर्यवंशी सम्राट् चन्द्रगुप्तके चरित्रका ऐतिहासिक उद्घाटन । मू० १) १॥)

३६ सतिता । द्विजेन्द्रबाबूका पौराणिक नाटक । महासती सतिताका पवित्र कामल और ऐश्वर्यपूर्ण चरित्र-चित्रण । मू० ॥)

३७ राजा और प्रजा । जगत्प्रसिद्ध विद्वान् रवीन्द्रबाबूके राजनीतिप्रणकी ११ निबन्धोंका अनुवाद । प्रत्येक देशमें एक अध्ययन-ग्रन्थ । मू० १), १॥)

३८ गायर-गणेश सतिता । मृग और बघोंकीयोंस भरी हुई बहुत ही दिलचस्प कथा । आप देवता और नाथ गाय ज्ञान भी प्राप्त करेंगे । मू० ॥)

३९ पुण्यन्ता । श्रीमद् रामचन्द्र, हनुमान् और कर्मभूमि का सत्य प्रकाश । सभी समर्थ सब वैदिक है । अच्छे भीषण सुदर्शन । मू० १), १॥)

४० महादजी सिन्धिया । अंगरेजांकें प्रबल प्रतिद्वंदी, असमसाक्षी नॉर
केसरी महादजी सिन्धियाका जीवनचरित । मू. ॥३॥, ११) -

४३ आनन्दकी पाहडियाँ । अमरिष्यके ज्ञानी और अंतर्दृष्ट आत्मा इन मते ' माईवेज आफ ब्लेसिडनेस ' नामक वेदान्त ग्रन्थका अनुवाद । पृ. ११, १२

४४ ज्ञान और कर्म । बंगालके सुप्रसिद्ध विद्वान्, शास्त्रज्ञके जन्म (१३
गुरुदास बनर्जीके अमूल्य ग्रन्थका अनुवाद । मू० २॥, १)

४५ सरल मनोविज्ञान : इसमें मनोविज्ञान जैसे कठिन विषयों को बहुत सरलतासे सुगम भाषा में उदाहरण आदि देकर समझाया है। पृ. १), १७)

४६ फाल्गुनास और भयभूति । सल्लसक दा सुप्रसिद्ध अविदोष
कौकी गुणदोषविवेचिनी, मर्मस्पर्शिनी और तुलनात्मक समालोचना । मू. ११० पृ०

४७ साहित्य मीमांसा । यह भी एक समालोचनात्मक ग्रन्थ है ।
पूवक और पश्चिमके साहित्यकी तुलना की गई है । (पृ. १२, १११)

४८ महाराणा प्रतापसिंह । ए० । इन्द्रबाबूका दुर्गम नदिके ।
 राणाका गद्दान् चरित्र यही सफलताके साथ । अंकित, हुआ है । मू० १० । ७ ।
 ४९ अरजुनसुन्दर-भाजाय अकामेस शाहीकी प्रसिद्ध विजयप्राप्त । १० ।

५० जातियोंको सन्वेदा : मूल-मेषक भाषित पाठ विषय और मूल

५१ वर्तमान एशिया । पञ्चम जातिवर्गी भूतलार्ध

५२ नीतियिज्ञान । हेमक, वायु गोवर्धनलाल एम. ए., बी. ए.

५३ मार्चीन साहित्य । धीर्बाल्याय गुरुक साधन मेवम् ।
मार्चीन साहित्यमपि सात विभागेषु भाग्यते । म. ११

५४ समाज । खोश्यापूरे एतज्जनासमूहचो आधारक अस्त्येव !
ह्याथा, विलासचो संस्कार, आदि आठ निबन्धोका अनुवाद । मू० १०००

११ अञ्जना । पौराणिक कथाके आधारमें लिखा हुआ अद्भुत पुराण
मौलिक नाटक । बहुत ही भावपूर्ण और विभाज्य । मू. १००, १११)

५६ मुक्तधारा । महाशक्ति रक्षाभाष्य-महा गारुड । सू० ॥७॥ १५
५७ मुहुराय-रुतम । ल० विष्णुसत्त्व शास्त्रो रीति यो-र प्रकाशं

२३ - मन्त्री आश्रितव्यः सत्यं धीर् पटवम अनुशस्र । य० १३), १/१

५८ चन्द्रनाथ । बंगालके इस समयके सर्वश्रेष्ठ लेखक शरच्चन्द्र सहापाध्यायके एक सुन्दर सामाजिक उपन्यासका अनुवाद । मू० ॥ १॥

५९ भारतके प्राचीन राजवंश (तीसरा भाग) । प्राचीन कालके लकर अवतारके तमाम राष्ट्रकूट (राठानों) का इतिहास । मू० २, रा ॥ ४)

६० रवीन्द्र-कथानुज । महाकवि रवीन्द्रनाथकी तमाम गल्पोमेंसे चुनी हुई बहुत ही उच्च श्रेणीकी ९ गल्पका संग्रह । मू० १) १॥)

६१ मेरे फूल । गुरुकुल-युनिवर्सिटीके स्नातक सुश्रुति ५० वशीधरजी विद्याधरका सुन्दर कविताओंका संग्रह । मू० ॥ १॥ १॥)

६२ सजीवन सन्देश । साधुधर्म टी एल बाह्वानीके १ युथ एण्ड दी नेशन, २ विटनेस ऑफ दि एंज्येष्ट और ३ एंज्येष्ट मुरली नामक तान श्रम निबन्धाका अनुवाद । युवकोंके अवश्य पठना चाहिए । मू० ॥ २) १)

६३ प्रेम प्रपञ्च । जमनीक शयसपीयर महाकवि शिलरक ' बुद्ध ए मिटरिन ' नामक शोकांत नाटकका सुन्दर रूपान्तर । मूल्य ॥ २) १=)

६४ सामर्थ्य, समृद्धि और शान्ति । डा० ओरिजन स्वेड मार्बनके पास पावर एण्ड प्लेण्टी' नामक अध्यात्मिक ग्रन्थका भाषानुवाद । मूल्य १॥), २)

६५ चिर-कुमार-सभा । महाकवि रवीन्द्रनाथके ' प्रजाप्रतिर निबन्ध ' नामक प्रदस्तावाका अनुवाद उच्चश्रेणीका हास-परिहास । मू० १॥), रा ४ २)

६६ विधाताका विधान । श्रीमती निरुपमादेवीका लिखा हुआ सर्वश्रेष्ठ उपन्यास । किङ्कल नय दृगका प्लेट और नद भावनायें । मूल्य २॥) ३)

६७ घृणामयी । उदायमन लेखक प दत्तात्रेय जीकी गौतम सामाजिक उपन्यास । किङ्कल नय दृगकी रचना । मूल्य १॥) १॥॥)

६८ मानव हृदयकी कथाय । प्रसिद्धे स्वयं कदाचिन्नेकर मारवतीकी पुत्री हुं सरस कदानियाँका सुन्दर अनुवाद । मूल्य १) १॥)

६९ साहित्य । रवीन्द्रनाथकी साहित्यमय ' उत्कृष्ट निबन्धाका अनुवाद । साहित्य शालाई गहरी भाषाभाषा । मू० ॥ १॥) १॥)

७० चन्द्रकला । धर्मार्थम सधर्मधर्म दत्तात्रेयकी उत्कृष्ट मैत्रिरी रचना । मूल्य १॥) १॥)

७१ माध्यमदेवताका इतिहास और नागपुरी भोंसकी । मूल्य १॥), २)

हिन्दी ग्रन्थ-रत्नोंका

३५ जननी और शिशु अर्थात् जन्म और मरण । प्रसूता स्त्रियाँ और उनके बच्चोंकी रक्षा तथा सेवा धृष्ट्याकी शिक्षा । मू० ॥२॥

३६ भारतके प्राचीन राजवंश । द्वितीय भाग । विपुलांग वन्दर्, मोहि, गुप्त, कण्व, पल्लव, शक, कुशान, हूण, गुप्त, वैस, आत्र, मौमरी, सिन्धु, काबुरी आदि प्राचीन राजवंशोंका इतिहास । मू० ३)

३६ योगचिक्किन्मा । शारीरिक और मानसिक व्यायामोंके द्वारा रोग करनेके और समान रोगोंको दूर करनेके उपाय । मू० ॥५॥

३७ विद्यार्थियोंका सभा मित्र । विद्यार्थियों और नवयुवकोंके शरीरगत या स्वास्थ्यविमानकी अद्वितीय पुस्तक । मू० ॥६॥

३८ ठोक पीटकर वैद्यराज । मोरियमके आधारमें विस्तृत तथा सोचने लायक हुआ बढिया प्रहम । तान चटिया विप्रान मुनीभित । मू० ॥७॥

३९ बिबवा-कर्नल्य । एक अनुभवों विद्वानकी ऐसी ही विधायक कर्तव्यकी शिक्षा देनेवाली उत्तम पुस्तक । मू० ॥८॥

४० मधु-चिकित्सा । मधु या शहदके गुणोंका बहुत ही उत्तमोत्तम, लाभकारी और आयुर्वेदिक दृष्टिसे विवेचन । मू० ॥९॥

४१ धीरोंकी कहानियाँ । शत्रुओंके धीमत्तवी वयो कहानियों । मू० ॥१०॥

४२ कठिनार्थमें विद्याभ्यास । परीक्षा की कठिनाइयों और कठिनार्थमें विद्याभ्यास करनेवाले प्रसिद्ध पुण्योंके जीवचरित्र । मू० ॥११॥

४३ हम दुखी क्यों हैं ? हमारे आश्रयकाओंके बड़ा लेनेकी और भारकी तथा मिश्रणयताय रहनेकी भुक्तका कारण यन्त्राया है । मू० ॥१२॥

४४ मानसिक दाजियोंको बहानोंके उपाय । मू० ॥१३॥

४५ तमागूमे हानि । तमागूमे ब्रह्मके पुनर्जाती पुस्तक । मू० ॥१४॥

४६ मानव-धर्म । अनामभूत वपवाली नीतिप्रणालीका । मू० ॥१५॥

नीचे लिखे पतेसे मैगाप—

गन्नाथपक—हिन्दी-ग्रन्थ रत्नाकर कार्यालय,

दिसाग, पो गिलौन,



गंगा पुस्तकमाला का एकदत्तर्वी पुष्प

तात्कालिक चिकित्सा



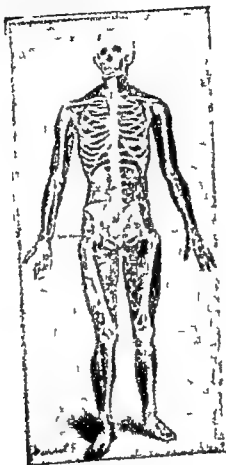
लालमहादुरलाल



तात्कालिक चिकित्सा

संपादक
श्रीदत्तारेत्ताल भागव
(गृध्रा-संपादक)

तात्कालिक चिकित्सा ॐ



नरन्धकाल

तात्कालिक चिकित्सा



पहला व्याख्यान

मनुष्य शरीर की स्थूल रचना

मनुष्य शरीर के मुख्य तीन भाग हैं—(१) सिर (Head), (२) धड़ (Trunk) और (३) ऊपर तथा नीचे की शाखाएँ (Upper and Lower Limbs) । वास्तव में यह मनुष्य शरीर हड्डियों का एक ढाँचा है, जिसके अंदर शरीर को जीविन रखनेवाले मुख्य मुख्य अंग अपना अपना कार्य करते रहते हैं । इस अस्थि पंजर के ऊपर मांस, और मांस के ऊपर त्वचा की खोल बढ़ी हुई है ।

समस्त शरीर में कुल २४१ भिन्न भिन्न हड्डियाँ हैं, जिनमें दाँतों की हड्डियाँ भी सम्मिलित हैं । ये हड्डियाँ भिन्न भिन्न कार्यों के लिये भिन्न भिन्न आकार की हैं । सब हड्डियों से संगठित ढाँचा का ही नाम अस्थि पंजर (Skeleton) है ।

इस अस्थि पंजर के तीन मुख्य कार्य हैं—(१) यह शरीर को एक मुख्य आधार में बनाए रखता है, (२)

शरीर के भीतरी आवश्यक कोमल अंगों की रक्षा करता है, और (३) शरीर में गति उत्पन्न करता है ।

सारे शरीर का राजा मस्तिष्क (Brain), मोपड़ (Skull) के मजबूत किले में सुरक्षित राज्य करता है । यह खोपड़ा आठ चिंगड़ा एव मजबूत हड्डियों से बना हुआ एक सङ्कल है ।

सिर के नीचे के भाग (धड़) में दो कोठरियाँ हैं । ऊपर की कोठरी का नाम धड़स्थल (Chest or Thorax) और नीचे की कोठरी का नाम पेट (Abdomen) है । धड़ का निर्माण पारह जोड़ी पसलियों (Ribs), वक्ष की हड्डी (breast bone or Sternum) तथा रीढ़ की हड्डी (Spine) द्वारा हुआ है । धड़ के निम्न भाग अर्थात् पेट में बिछन हड्डियाँ नहीं हैं । उसके पिछले भाग से फयल रीढ़ का सिलसिला चला गया है । यह रीढ़ की हड्डी अर्थात् मेरु दंड खोपड़े से प्रारम्भ होकर जाँघों की हड्डी (Pelvis or Hipbone) से जुड़ा हुआ है । यह रीढ़ ही शरीर का स्तम्भ है, जो प्रायः २३ या २६ छोटी-छोटी काण्डकी (Vertebra) से मिलकर निर्मित है । दो काण्डकी के बीच में कार्टिलेज (Cartilage) की एक गुलाबदार एव लचीली पट्टी बंधी हुई है जिसमें होकर शरीर में विचरनेवाली नसें और रगें निकलती हुई हैं । इस प्रकार रीढ़ एक ठोस और लगातार हड्डी न होकर पाली पत्ती

स्प्रिंगदार दंड है, जो उछलने कूदने के समय धक्का खाकर, रेल-गाड़ियों के घट (Butt) के समान, धक्के के असर को मस्तिष्क आदि तक नहीं पहुँचने देता। दूसरी खूबी इस मेद दंड की यह है कि इसकी शक्ति बिलकुल सीधी नहीं है। इस कारण भी धक्के का प्रमाण मस्तिष्क तक नहीं पहुँच पाता।

घट के ऊपरी भाग अर्थात् यक्ष स्थल-नाहर के अंदर शरीर के चालक अंग, हृदय (Heart) और फुफ्फुस या फेफड़े (Lungs) हैं, जिनका रक्षा पसलियाँ द्वारा निर्मित कवच करता रहता है। घट के निम्न भाग उदर में शरीर के पोषक अंग, आमाशय (Stomach), छोटी और बड़ी अंतर्द्वियाँ (Small and Large Intestines), पलोम (Pancreas), प्लोहा (Spleen), कृण (kidneys), यकृत (Liver) और मूत्राशय (Bladder) हैं।



मदरद

शरीर के तीसरे मुख्य भाग में अंतर्गत दो ऊर्ध्व पंखों

निम्न शाखाएँ (The Upper & Lower limbs) हैं।
 ऊर्ध्व शाखाएँ कंधे की हड्डियों द्वारा घड़ से जुड़ी हुई हैं।
 प्रत्येक ऊर्ध्व शाखा के तीन भाग हैं—(१) कुहनी के ऊपर
 का भाग (The upper Arm), (२) कुहनी और हाथ
 के बीच का भाग (The forearm) और (३) हाथ
 (The hand)।

प्रत्येक ऊर्ध्व शाखा में नीचे लिखी अस्थियाँ हैं—

(१) कुहनी के ऊपर के भाग में ३	{	१ स्वधास्थि (Scapula)
		Shoulder-blade
		२ अक्षि (Clavicle)
		Collar bone
		३ प्रगंडास्थि (Humerus)
(२) कुहनी और हाथ के बीच के भाग में २	{	१ अल प्रफोण्डास्थि (Ulna)
		२ रेडिय प्रफोण्डास्थि (Radius)
(३) हाथ में २७	{	२८ कलाई की हड्डियाँ (Carpus)
		२९ मेटाकार्पल (Metacarpus)
		१४ अंगुली (Phalanges of the Fingers)

हाथ के तीन भाग हैं—(१) कलाई, (२) हथेली और
 (३) उँगलियाँ तथा अंगूठा। शरीर की निम्न शाखाएँ भी
 ऊर्ध्व शाखाओं की भाँति प्रत्येक तीन भागों में विभाजित

हैं—जाँघ, नीचे की टाँग और पैर । प्रत्येक निम्न शाखा में निम्न लिखित अस्थियाँ हैं—

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| (१) जाँघ में २ | { | १ नितयास्थि (Hip bone) |
| | | २ उवस्थि (Femur) |
| (२) नीचे की टाँग में ३ | { | १ घुटने की हड्डी (knee Cap) |
| | | २ जघास्थि (Tibia or Shinbone) |
| | | ३ अनुजघास्थि (Fibula or splint bone) |
| (३) पैर में २६ | { | ७ टखने की अस्थियाँ अथवा कूर्चस्थियाँ (Tarsal bones) |
| | | ५ प्रपाद् की अस्थियाँ (Meta-Tarsal bones) |
| | | १४ पोंछे (Phalanges of the toes) |

शरीर में उर्वस्थि के सदृश यही एक मजबूत और कोढ़ हड्डी नहीं है ।

शरीर में कुल तीन प्रकार की हड्डियाँ हैं—(१) लची और पोली, (२) चिपटी और (३) अनियमित आकार की (Irregular) । लची और पोली हड्डियाँ ऊर्ध्व एक निम्न शाखाओं में हैं ।

छास-छास चिपटी हड्डियाँ गोपटी में हैं, और अनियमित आकार की हड्डियाँ रीढ़ की गुंडालियाँ (Vertebrae of the Spine) हैं ।

‘भाव-प्रकाश’ के अनुसार मनुष्य शरीर के अतर्गत कुल ३०० हड्डियाँ हैं—हाथ और पैरों में सब मिलाकर १२०, पसलियों, कित्तियों, छाती, पोंड और उदर में सब मिलाकर ११७ और गर्दन के ऊपर भाग अर्थात् मिर में ६३ ।

ये शरीर की भिन्न भिन्न हड्डियाँ जहाँ पर एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं, उन स्थानों को जोड़ (Joints) कहते हैं । ये जोड़ दो या दो से अधिक हड्डियों के एक स्थान पर मिलने से बने हैं । इन मिलनेवाली हड्डियों के सिरों पर चिहनी कार्टिलेज लगी रहती है, और ये मिर एक दूसरे पर लिगा मेंटम (Ligaments) या सौमिक नतुओं द्वारा बँध होते हैं, जो हड्डियों को किसी विशेष दिशा में घूमने दते हैं । ये जोड़ विशेषकर दो प्रकार के हैं—(१) घुँडीदार (Ball and socket Joint) और (२) सँकलदार (Hinge Joint) ।

घुँडीदार जोड़ में, एक हड्डी दूसरी में घुँसे हुए फुल्ले में होकर, स्वतंत्रता पूर्वक प्रत्येक दिशा में घूमती है । जैसे जोड़ कंधे और कमर के जोड़ हैं । दूसरे प्रकार के सँकल सदृश जोड़ केवल ऊपर-नीचे अथवा दाएँ-बाएँ ही घूम सकते हैं, जैसा कुहरी और घटने के जोड़ों में देखा जाता है । इनके अतिरिक्त शरीर में अनेक संधियाँ (Fixed Joints) भी हैं । इस प्रकारकी संधियाँ विशेषतः खोपड़ी में मिलती हैं । सुश्रुत और भाव-प्रकाश में कुल २१० संधियाँ लिखी हैं । डॉक्टरों मत के अनुसार मारे शरीर में २११

तो केवल चेष्टावाली (चल) संधियाँ हैं। हाथ, पैर, जघड़े तथा कमर में चट्टा-युक्त और शेष स्थानों में स्थिर या अचल संधियाँ हैं। हाथ पैरों में मिलाकर ६८, कोष्ठ में ५६ और ग्रीवा तथा ग्रीवा के ऊर्ध्व भाग अर्थात् सिर में सब मिलकर ८३ संधियाँ हैं। कोष्ठ की संधियों में से कमर में ३ पाँठ की रीढ़ में २४, दोनों पसलियों में २४ और यक्ष में ८ हैं।

पुष्टे अथवा मांस पेशियाँ (Muscles)

शरीर में मांस हर जगह रहता है, कहीं थोड़ा और कहीं अधिक। जितनी गनियाँ शरीर की होती हैं, वे सब इसी मांस द्वारा होती हैं। चलना फिरना, हाथ उठाना, मुँह खोलना, बोलना, साँस लेना, शरीर में रखे हुए का दौड़ना—ये सब कार्य मांस द्वारा ही होने हैं। एककाल से लगा हुआ

मान प्रयुक्त से छोटे
छोटे गट्टों से बना है।
इन पृथक् पृथक्
गट्टों को पुष्टे या
पेशियाँ कहते हैं।
ये पुष्टे या पेशियाँ
आपस में संयोजित



मांस-पेशियाँ

तन्तुओं द्वारा जुड़ी
रहती हैं। किन्तु जो मांस पेशियाँ आंश्यों, तलियों, मांगों
और हृदय आदि अंगों में हैं, वे पृथक् पृथक् पेशियाँ

में विभक्त नहीं हैं। इन मांस-पेशियों में यह गुण है कि ये सिकुड़कर मोटी तथा छोटी हो सकती हैं, और फिर फैलकर पहले-सी हो जाती हैं।

मांस पेशियों के सिरे अस्थियों, पाटिलेजों, त्वचा या मज्जियों से जुड़े रहते हैं। इस कारण जब कोई मांस पेशी सिकुड़कर छोटी होती है, तो उस चीज़ का, जिससे यह जुड़ी रहती है, अपने साथ गींचती है। इस प्रकार ओढ़ों में गति उत्पन्न होती है। शरीर में प्रायः ५११ मांस-पेशियाँ हैं। इनमें से ४१ अस्थियों की गति के काम में आता है। भाव प्रकाश के मत से मनुष्य शरीर में कुल ५०० मांस पेशियाँ हैं, जिनमें ४०० शाखाओं में, ६६ कोष्ठ में और ३४ प्राँचा के ऊर्ध्व भाग में हैं।

ये मांस-पेशियाँ दो प्रकार की हैं—(१) वेलिटिव (Voluntary) और (२) इन्वेलिटिव (Involuntary)। शाखाओं की मांस पेशियाँ वेलिटिव हैं। उन्हें हम जब चाहें काम में ला सकत हैं, और जब चाहें, रोक सकत हैं। हृत्पुं हृदय, आँग की पम्प आदि की मांस पेशियाँ इन्वेलिटिव हैं। ये बिना हमारे ध्यान किए अपना काम स्वयं करती रहती हैं।

दूसरा व्याख्यान

शरीर के भीतरी अंग (The Internal Organs)

सिर के मजबूत खोपड़े (Cranium or Skull) के अंदर शरीर का शासनकर्ता मस्तिष्क (Brain) निवास करता है। यह मस्तिष्क कुछ-कुछ अंडाकार होता है। इसका पिछला भाग अगले भाग की अपेक्षा अधिक चौड़ा और मोटा होता है। लंबाई इसकी प्रायः (सामने से पीछे तक) ६ से ६½ इंच, चौड़ाई (एक कान से दूसरे कान तक) प्रायः २½ इंच और मोटाई प्रायः ५ इंच होती



मस्तिष्क

है। शरीर में मस्तिष्क के तीन भाग हैं—बृहत् मस्तिष्क (Cerebrum), लघु मस्तिष्क (Cerebellum) और सुपुष्पा शीर्षक (Medulla oblongata)। मस्तिष्क का जो भाग ऊपर होता है, वह बृहत् मस्तिष्क है। इस बृहत् मस्तिष्क के दो टुकड़े होते हैं। इन दोनों टुकड़ों के बीच में एक दरार रहती है। यह बृहत् मस्तिष्क आँखों की भाँझों के ऊपर से प्रारम्भ होकर सिर के पीछे जहाँ बालों का निकलना समाप्त होता है उसके १२ इंच ऊपर तक फैला हुआ है।

लघु मस्तिष्क बृहत् मस्तिष्क के नीचे रहता है। और, उसके नीचे सुपुष्पा शीर्षक होता है।

कपाल की तली के पिछले भाग में एक बड़ा छेद है, जिससे वायोरक्त-जली मिली होती है। वायोरक्त-जली में जो शक्ति रहता है, उसे सुपुष्पा कहते हैं। यह मस्तिष्क के निचले भाग सुपुष्पा शीर्षक से निकलता है।

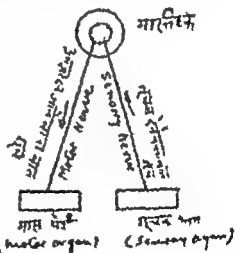
बृहत् मस्तिष्क के तीन बड़े कार्य हैं—बुद्धि, संयोजन और स्मरण शक्ति। इसकी अनुपस्थिति या क्षति में हम लोग १ तो कुछ सोच सकते हैं, और १ कुछ स्मरण ही कर सकते हैं। यही नहीं, बृहत् मस्तिष्क के बिना १ तो हम कुछ देख सकते, सुन सकते, सूँघ सकते, चमक सकते और न स्पर्श हो कर सकते हैं। इससे बिना हम अगम्य मांस पेशियों को भी इच्छा-नुसार नहीं चला सकते।

लघु मस्तिष्क का कार्य विशेषकर ऊर्ध्व और निम्न शाखाओं पर शासन करना है। बिना लघु मस्तिष्क की आज्ञा न तो निम्न शाखाएँ हमारे शरीर को खड़ा ही रख सकत और न हम अपने हाथ पैरों को इच्छानुसार चला ही सकते हैं। सुपुम्ना शीर्षक, मस्तिष्क का सबसे निचला भाग है, और यह मस्तिष्क का सबसे अधिक आवश्यक अंग है। क्योंकि यदि सुपुम्ना शीर्षक घायल हो जाय, तो तुरत मौत हो जाती है। यह प्रायः डेढ़ इंच तथा और आधा इंच मोटा होता है। यह सुपुम्ना शीर्षक फेफड़ों, हृदय और भोजन मार्ग की मांस पेशियों पर शासन करता है। इसका कुछ शासन जिह्वा, नेत्र और कानों पर भी है। गर्दन के पिछले भाग में भारी चोट का लग जाना प्राणत पर देता है। क्योंकि वहीं पर सुपुम्ना शीर्षक ग्रन्थदेश में मृत्यु की सज़ा गर्दन के पिछले भाग में एक भारी चोट पहुँचाकर दी जाती है। सुपुम्ना शीर्षक फेफड़ों की गति पर भी शासन करता है। अतः सुपुम्ना शीर्षक को घायल होते ही फफड़े अपना काम करना बन्द कर देते हैं, और साँस रुक जाती अर्थात् मृत्यु आ जाती है।

सुपुम्ना शीर्षक से चलकर सुपुम्ना (Spinal Cord) काशेयक तली (Spine) में दौड़ता है, और अपने पान सूत्रों (Nerves) को काशेय की गुठलियों के बीच-बीच

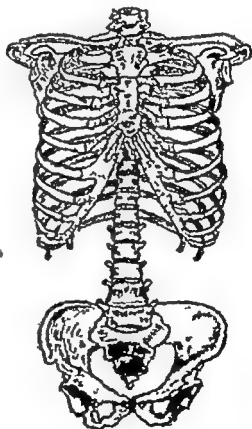
से निकालकर सारे शरीर के अंग-प्रत्यंगों में भेजता है। ये घात-सूत्र यिजली के तारों की भाँति काम करते हैं। ये मस्तिष्क की आवा मिश्र मिश्र अंगों को, और उनकी सूचनाएँ मस्तिष्क को ले जाते और ले आते रहते हैं। इन सूत्रों का रंग सफेद होता है, और ये बहुत ही सूक्ष्म होते हैं। ये घात-सूत्र दो प्रकार के होते हैं—एक ये, जो शरीर के मिश्र मिश्र अंग प्रत्यंगों से मस्तिष्क तक सूचनाएँ लाते हैं। और दूसरे ये, जो मस्तिष्क से, उन सूचनाओं के उत्तर में, आवा पहुँचाने हैं। किंतु अधिकांश ऐसे घात-सूत्र हैं, जो दोनों कार्य समान करते हैं।

उदाहरण-स्वरूप,
यदि मेरा पैर किसी दूसरे के जून के अंदर दब जाता है, तो वहाँ का सूक्ष्म घात-सूत्र उक्त कार्य की सूचना तुरन्त मस्तिष्क को देता है, और मस्तिष्क



तुरन्त उस पर विचार कर दूसरे या उसी घात-सूत्र द्वारा (आवा-वाहक सूत्र) उचित आवा भेजता है। यह स्थान की मांस पेशियाँ सिद्धकर और पैर के तंत्रिका

लेती हैं। तत्पश्चात् मस्तिष्क शरीर के अन्य अंगों को आज्ञा देता है—जैसे मुख को कि वह उक्त मनुष्य को चतन्य कर दे। और, यदि मस्तिष्क को यह धारणा होती है कि उसने ०
जान बूझकर शरारतन् ऐसा किया ह, तो वह हाथ को आज्ञा देता है कि वह उसे पकड़े, या थप्पड़ लगावे। ये सब कार्य थोड़े ही समय के अंदर हो जाते हैं। कारण, घात-सूत्रों में हाफर सूत्रना या आज्ञा एक सेकंड में १४० फीट की गति से चलती है।



तिर के गटर के याद शरीर के मध्य भाग, घड़ में, दो गहर हैं—घक्ष स्थल और उदर। घड़ का ऊर्ध्व भाग, २२ जोड़ी पस लियों तथा उर्यस्थि और काशेकश-दंड (Spine) से घिरी

घड़ का अग्रिध-वर्ज

हूमा एक मज्जयन् संकृष्ट है, जिसमें शरीर के सघानक अंग।

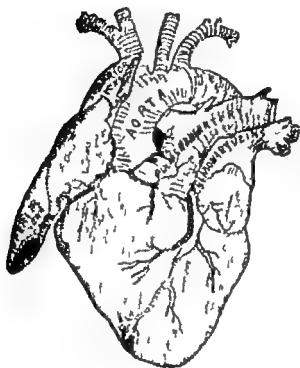
हृदय, रक्त की यन्त्री यन्त्री और प्रधान नलियाँ, फेरुटे और उनसे जुड़ी हुई नुपुम्मा या वायु-नलियाँ और अण प्रणाली (Gullet or Food pipe) हैं। पसलियों में भी केपरा ऊपर की सात जोड़ी, काशेरक-रुद्ध से निकलकर यक्षोऽस्थि (Sternum) से जुड़ी हुई हैं। आठवीं, नवीं और दसवीं यक्षोऽस्थि तक नहीं पहुँचतीं। आठवीं पसली ऊपरवाली सातवीं से, नवीं आठवीं से और दसवीं नवीं से बँधी रहती है।

सबसे नीचे की ११वीं और १२वीं पसली छोटी होती हैं, और यक्षोऽस्थि से नहीं मिलतीं। इन्हें तैरती हुई पसलियाँ (Floating Ribs) कहते हैं, तथा ८, ९, १०, ११ और १२वीं जोड़ी पसलियों को झुड़ी पसलियाँ (False Ribs) भी कहते हैं।

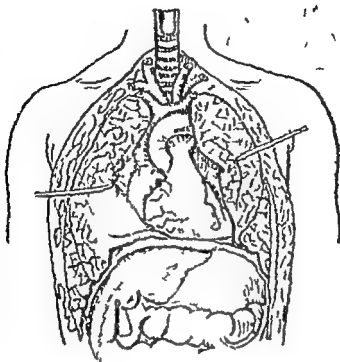
घड के निम्न भाग उदर में आमाशय, छोटी-बड़ी अंत रियाँ, यकृत (Liver), प्लीहा (Spleen) वृक्क और मूत्राशय (Bladder) हैं।

हृदय—यह अनेकविध मास-पेशियों द्वारा बना हुआ एक मजबूत, बँधी मुट्ठी के बराबर, साधारण सेब जैसा एक धाता है, जिसमें चार खाने हैं। दाहने दो छाने, बायें दोनों खानों से एक मजबूत पट्टे द्वारा पृथक् किए हुए हैं। दाहिनी ओर के दोनों खानों आगम में खुले हुए हैं, और बाएँ ओर के दोनों खाने आगम में बंद। हृदय के दाहिने कोष्ठों में नारे गरीब से एक एकटा होता रहता और बायें कोष्ठों में नारे गरीब में

तात्कालिक चिकित्सा



हृदय



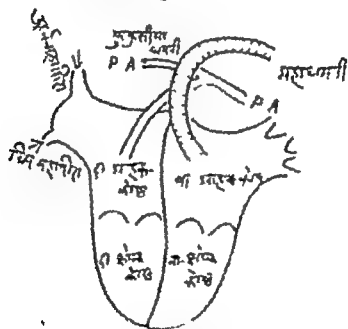
पक्ष-स्थल के भीतरी अंग और उदर भेजा जाता है। हृदय का अधिकांश पक्ष स्थल की धाई ओर रहता है। इसी कारण घालचर लोग जब एक दूसरे से मिलते हैं, तब आपस में धायों हाथ मिलाते हैं, जिसका तात्पर्य होता है कि “आपको हृदय के पास रखता हूँ।”

यह हृदय दोनों फेफड़ों के बीच, पक्ष के भीतर, सुरक्षित रहता है। जसा कि ऊपर कहा गया है, हृदय-कोष्ठ भीतर से एक गड़े मांस के पत्रों से ढाहने और धाई पक्ष में विभाजित है, जिनमें आपन का कोई सपन नहीं होता। प्रत्येक पक्ष में दो-दो मज्जिम होती हैं। ऊपर की मज्जिमों को प्राणक

कोष्ठ (Auricles) और नीचे की मजिलों को श्लेष्म
कोष्ठ (Ventricles) कहते हैं।

इस प्रकार हृदय में ४ कोठरियाँ हैं—

- (१) दाहना प्राहक-कोष्ठ
- (२) दाहना श्लेष्म-कोष्ठ
- (३) बायाँ प्राहक-कोष्ठ
- (४) बायाँ श्लेष्म-कोष्ठ



हृदय का कविकृत चित्र

हृदय के दाहने प्राहक-कोष्ठ में जो रक्त वाहक नलिकाएँ
लगती हुई हैं। वे दोनो महाशिराएँ हैं। ऊपरीवाली ऊपर
महाशिरा (Upper or Superior Vena Cava) और

नीचेवाली निम्न महाशिरा (Lower or Inferior Vena Cava) कहलाती है। ऊर्ध्व महाशिरा अशुद्ध रक्त को सिर, ऊर्ध्व शाखाओं और वक्ष से दाहने ग्राहक कोष्ठ में ले आती है, और निम्न महाशिरा शरीर के शेष निम्न भागों से अशुद्ध रक्त को उक्त ग्राहक-कोष्ठ में ला उँडेलती है। इस प्रकार विकारी अशुद्ध रक्त ने परिपूर्ण हो जाने पर दाहने ग्राहक-कोष्ठ की दीवारें सकुचित होती हैं, और चूँकि महाशिराओं के कपाट बंद हो जाते हैं, अतः रक्त दाहने ग्राहक-कोष्ठ से दाहने श्लेष्मक-कोष्ठ में भरता है। इस दाहने श्लेष्मक कोष्ठ से एक नली निकलती है, जिसकी आगे चलकर दो शाखाएँ हो जाती हैं। इनमें से एक दाहने ओर दूसरी बाएँ फेफड़े को जाती है। इन्हें फुफ्फुसीय धमनियाँ (Pulmonary Arteries) कहते हैं। इन फुफ्फुसीय धमनियों द्वारा अशुद्ध रक्त फेफड़े में पहुँचता है, जहाँ यह फुफ्फुसों में आई हुई ऑक्सिजन (Oxygen) से मिलकर फिर शय्य होता है, और तत्पश्चात् चार नलियों द्वारा हृदय के बाएँ ग्राहक कोष्ठ का लोड पड़ता है। इन लानेवाली नलियों में से दो दाहने और दो बाएँ फुफ्फुस से आती हैं। इन्हें फुफ्फुसीय शिराएँ (Veins) कहते हैं।

स्मरण रहे, शुद्ध रक्त-ग्राहक नलियों की धमनियाँ और अशुद्ध रक्त-ग्राहक नलियों की शिराएँ कहते हैं। किन्तु फुफ्फुसीय धमनियाँ ही केवल अशुद्ध रक्त को हृदय से

पुष्पुत्ता में ले जाती हैं। वास्तव में शरीर के भिन्न भिन्न देशों से हृदय की ओर रक्त को ले आनेवाली नलियों को शिराएँ (Arteries) और हृदय से शरीर के भिन्न भिन्न देशों और भागों की ओर रक्त को ले जानेवाली नलियों को धमनियाँ कहते हैं।

हृदय का जब बायाँ भाग कोष्ठ शुद्ध रक्त से परिपूर्ण हो जाता है, तब उसकी दीवारों की मांस पेशियाँ सिन्ड्र-इती हैं, और रक्त गोचे की ओर बाएँ श्रेणक-कोष्ठ में प्रवेश करता है। इस बाएँ श्रेणक-कोष्ठ के पिछले भाग से एक बड़ी मोटी नली निकलती है, जिसे महाधमनी कहते हैं। पुष्पुत्तीय धमनियों को छोड़कर शरीर में जितनी धमनियाँ हैं, वे सब इसी महाधमनी से निकलती हैं।

इस प्रकार शुद्ध रक्त हृदय से महाधमनी द्वारा निरगत कर, उसकी शाखाओं और वेंसिकाओं (Capillaries) में प्रसरण करता हुआ शरीर के सब भागों और भागों की आवश्यक पदार्थ देकर, फिर दो महाशिराओं द्वारा दाहिने भाग कोष्ठ में, शरीर की अशुद्धियाँ लेकर, स्वयं अशुद्ध होकर नीटना है।

हृदय के ऊपरी दो कमरे, दाहिने और बाएँ भाग का एक साथ संकुचित गति विरहित होने रहते हैं, और निम्न दो श्रेणक-कोष्ठ एक साथ। अर्थात् जब ऊपर के दोनों भाग कोष्ठ संकुचित होते रहते हैं, उस समय नीचे के

दोनों क्षेपक-कोष्ठ एक साथ विस्तृत होते रहते हैं, और जब नीचे के दोनों क्षेपक-कोष्ठ एक साथ सकुचित होते हैं, उस समय ऊपर के दोनों ग्राहक-कोष्ठ एक साथ विस्तृत हो जाते हैं । इन्हीं ग्राहक और क्षेपक-कोष्ठों के विस्तृत एवं सकुचित होने के कारण हृदय में हर समय धड़कन होती है । प्रायः एक मिनट में हृदय ७२ बार रक्त ग्रहण करता और इतनी ही बार उसे आगे को ढकेलता है ।

धमनीय शुद्ध रक्त का रंग सुर्ख होता है । किंतु जब यह केशिकाओं में बहता है, तब उसमें जो ऑक्सीजन रहता है, वह शरीर के सेलों (Cells) में पहुँच जाता है, और उस रक्त में कार्बनडाइऑक्साइड गैस (Carbon dioxide gas) या कार्बोनिक एसिड गैस मिल जाती है । इसलिये इन केशिकाओं के रक्त का रंग स्याही लिए रहता है । इन केशिकाओं के आपस में जुटने से रक्त की मोटी-मोटी नलियाँ बन जाती हैं । जिनमें वही दूषित स्याही मायल रक्त हृदय की ओर बहता है । ये रक्त की नलियाँ आगे बढ़कर हृदय के पास दो महा-शिराएँ बन जाती हैं, जिनमें होकर वह अशुद्ध रक्त फिर दाहिने ग्राहक-कोष्ठ में पकथित होता है । इस प्रकार हृदय से घला हुआ शुद्ध रक्त शरीर की रंग-रंग में भ्रमण करता हुआ, अधिकांश गर्ज होकर और शेष शरीर की अंगुणियों को लेता हुआ, फिर हृदय में प्रवेश करता है । रक्त की

फुफ्फुसा में ले आती हैं। वास्तव में शरीर के भिन्न भिन्न देशों से हृदय की ओर रक्त को ले आनेवाली नलियों को शिराएँ (Arteries) और हृदय से शरीर के भिन्न भिन्न देशों और भागों की ओर रक्त को ले जानेवाली नलियों को धमनियाँ कहते हैं।

हृदय का जब बायाँ ग्राहक-कोष्ठ शुद्ध रक्त से परिपूर्ण हो जाता है, तब उसकी दीवारों की मांस पेशियाँ सिधु डती हैं, और रक्त नीचे की ओर बाएँ क्षेपक-कोष्ठ में प्रवेश करता है। इस बाएँ क्षेपक-कोष्ठ के पिछले भाग से एक बड़ी मोटी नली निकलती है, जिसे महाधमनी कहते हैं। फुफ्फुसीय धमनियों को छोड़कर शरीर में जितनी धमनियाँ हैं, वे सब इसी महाधमनी से निकलती हैं।

इस प्रकार शुद्ध रक्त हृदय से महाधमनी द्वारा निकल कर, उनकी शाखाओं और केशिकाओं (Capillaries) में वमण करता हुआ शरीर के सब अंगों और भागों को आवश्यक पदार्थ ढकर, फिर दो महाशिराओं द्वारा दाहिने ग्राहक-कोष्ठ में, शरीर की अशुद्धियाँ लेकर, स्वयं अशुद्ध होकर लौटता है।

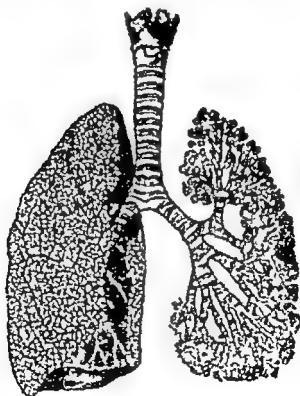
हृदय के ऊपरी दो कमरे, दाहिने और बाएँ ग्राहक-कोष्ठ, एक साथ समुचित तथा विस्तृत होने रहते हैं, और निम्न दो क्षेपक-कोष्ठ एक साथ। अर्थात् जब ऊपर के दोनों ग्राहक-कोष्ठ समुचित होते रहते हैं, उस समय नीचे के

दोनों क्षेपक कोष्ठ एक साथ विस्तृत होते रहते हैं, और जब नीचे के दोनों क्षेपक-कोष्ठ एक साथ सकुचित होते हैं, उस समय ऊपर के दोनों ग्राहक कोष्ठ एक साथ विस्तृत हो जाते हैं । इन्हीं ग्राहक और क्षेपक कोष्ठों के विस्तृत एवं सकुचित होने के कारण हृदय में हर समय धड़कन होती है । प्रायः एक मिनट में हृदय ७२ बार रक्त ग्रहण करता और इतनी ही बार उसे आगे की दफेलता है ।

धमनीय शुद्ध रक्त का रंग सुर्ख होता है । किंतु जब यह केशिकाओं में बहता है, तब उसमें जो ऑक्सीजन रहता है, यह शरीर के सेलों (Cells) में पहुँच जाता है, और उस रक्त में कार्बन-डिऑक्साइड गैस (Carbon dioxide gas) या कार्बोनिक एसिड गैस मिल जाती है । इसलिये इन केशिकाओं के रक्त का रंग स्याही लिए रहता है । इन केशिकाओं के आपस में जुटने से रक्त की मोटी-मोटी नलियाँ बन जाती हैं । जिनमें यही दूषित स्याही मायल रक्त हृदय की ओर बहता है । ये रक्त की नलियाँ आगे बढ़कर हृदय के पास दो महा-शिराएँ बन जाती हैं, जिनमें होकर यह अशुद्ध रक्त फिर दाहिने ग्राहक-कोष्ठ में एकत्रित होता है । इस प्रकार हृदय से घला हुआ शुद्ध रक्त शरीर की रंग-रंग में भ्रमण करता हुआ, अधिकांश गर्म होकर और शेष शरीर की अनुद्रियों को लेता हुआ, फिर हृदय में प्रवेश करता है । रक्त की

इस गति को रक्त परिस्रमण (Blood Circulation) कहते हैं ।

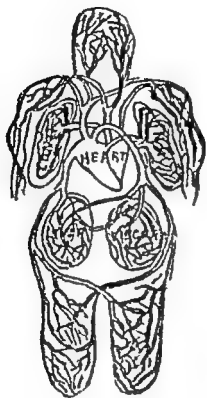
फुफुस या फेफड़े—ये दो होते हैं, और हृदय के दाहिनी ओर बाईं ओर रहते हैं । ये हृदय, अन्न प्रणाली (Gullet) और रक्त की नलियों से घिरे हुए स्थान



फुफुस

को छोटे यात्री बस के गहर फा भरे हुए हैं । ये वायु-वाहक और रक्त वाहक छोटी छोटी सींग पतली

तात्कालिक चिकित्सा ७



रक्त-परिभ्रमण

नलियों से बुने हुए जाल से बने हुए हैं, जिन पर एक पतला सौमिक तंतु से निमित वेष्ट चढ़ा हुआ है। नथुनों से लेकर फुफ्फुस तक जो वायु-मार्ग है, उसे श्वास-मार्ग (Wind Pipe or Trachea) कहते हैं। आगे चलकर इस श्वास मार्ग को दो शाखाएँ हो जाती हैं। एक दाहने फुफ्फुस की ओर जाती है, और दूसरी बाएँ फुफ्फुस की ओर। फुफ्फुसों में पहुँचकर इन नलियों की अनेक सूक्ष्म शाखाएँ हो जाती हैं, जो फुफ्फुसों के प्रत्येक भाग में व्याप्त हैं। इस प्रकार साँस ली हुई वायु समस्त फुफ्फुसों में पहुँचती है, और उनमें भ्रमण करके, फिर श्वास-मार्ग से बाहर आती है। गहरी साँस लेने पर ही वायु फुफ्फुसों के सब भागों में दीह सकती है, अतः प्रत्येक प्राणी को गहरी साँस लेनी चाहिए। दिन में और विशेषकर प्रातः काल कोई समय निर्धारित कर रखे, जय = १० मिनट तक निश्चित बैठकर गहरी साँस लेना चाहिए, ताकि फेफड़ों के अंदर की कलुषित वायु निकल आय, और उनमें आप हुए अशुद्ध रक्त की शुद्धि पूर्णरूप से हो जाय। सबसे यही बात इस अभ्यास से यह होगी कि फेफड़े कमज़ोर न पड़ने पायेंगे। आजकल प्रायः १५-२० वर्ष के फेफड़े कमज़ोर और रोगी हो जाया करते हैं। राजघरानों के रोगियों की संख्या दिन दिन बढ़ती जा रही है। यह एक भयंकर रोग है, इसके शिकार बहुत कम बचते हैं। इस रोग की वृद्धि

के कारण आजकल के नवयुवकों की अस्वस्थ अवस्था, व्यायाम से उदासीनता और फेफड़ों को निर्वल बनानेवाले पदार्थों का सेवन इत्यादि हैं। नवयुवकों को चाहिए कि थोड़ा बहुत व्यायाम नित्य अवश्य करें, और कुछ समय स्वच्छ वायु में अवश्य रहें। रहते समय गहरी साँस अवश्य लें। साँस सोत और जागते, हर समय नाक से लेनी चाहिए। नाक के अंदर किसी रोग के हा जाने, डॉक्टर के मना करने अथवा नाक के अंदर से रक्त निकलने के समय को छोड़कर प्रायः मदा नाक से ही साँस लेना हितकर है। कारण, नाक साँस ही लेने के लिये बनाई गई है। नथुनों के द्वार पर बहुत-से बाल होते हैं, जो अंदर प्रवेश करती हुई वायु पर प्रश का काम करते हैं। ये वायु के धूल के कण आदि को भीतर फेफड़ों तक पहुँचने से रोक रखते हैं। आगे बढ़ने पर नाक के अंदर एक ऐसा तरल एवं लसीला पदार्थ है, जिसे यलगम (Mucus) कहते हैं। यह पदार्थ अंदर आनेवाली वायु में मिले हुए सूक्ष्म धूल के कण तथा बीजाणुओं को फेफड़ों तक पहुँचने के पहले रोक लेता है। इससे आप समझ सकते हैं कि नाक द्वारा साँस लेकर आप अपने फेफड़ों को बिना स्वच्छ एवं निरोग रख सकते हैं। गहरी साँस लेते समय साँस को मुँह से बाहर निकालना चाहिए। किंतु और समय में मुँह से साँस लेने का काम न सेना

चाहिए। साधारणतः मनुष्य को एक मिनट में १६ से २० बार साँस लेनी चाहिए।

हमारे शरीर में सेलों के टूटने फूटने और भौंति भौंति की रासायनिक क्रियाओं के होने से कार्बन द्विओपित जहरीली गैस बनती रहती है। जिस रक्त में यह रहती है, उसका रंग स्याही मायल होता है। यही अशुद्ध, जहरीला रक्त हृदय के दाहिने भाग से फुफ्फुसीय धमनियों द्वारा फुफ्फुसों तक पहुँचता है, और वहाँ पहुँचकर सूक्ष्म से-सूक्ष्म रक्त केशिकाओं में बँट जाता है जो फुफ्फुसों की सूक्ष्म से सूक्ष्म वायु नलियों और वायु-कोष्ठों को घेरे रहती हैं। यहाँ वायु कोष्ठों की ऑक्सीजन वायु कोष्ठों की दीवारों से निकलकर, रक्त-वाहक केशिकाओं की दीवारों को पारकर, उनके रक्त में प्रवेश कर जाती है, और रक्त की कार्बन द्विओपित रक्त से निकलकर वायु-कोष्ठों में पहुँच जाती है। इस प्रथा को विज्ञान में ऑक्सिमोसिस (Osmosis) कहते हैं। इस प्रकार फुफ्फुसों में भली भौंति अमण करने के बाद अशुद्ध स्याही मायल रक्त फिर ऑक्सीजन प्राप्त करके शुद्ध रक्त मुर्ल होकर फुफ्फुसीय शिराओं द्वारा हृदय में लौटता है, और वायु कोष्ठों की वायु, ऑक्सीजन को लेकर तथा कार्बन द्विओपित को लेकर, अशुद्ध बन जाती और यद्विर्वात्म द्वारा बाहर आती है। इस वायु में रक्त से कुछ जल की भाप और कुछ उद्गन्शील विभिन्न पदार्थ भी

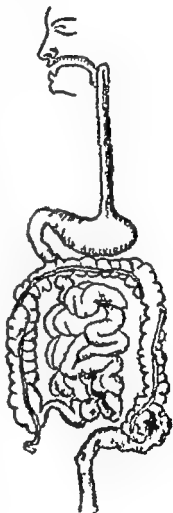
बाहर निकलने रहत हूँ । अतः रक्त की शुद्धि के लिये सदा गहरी साँस लेनी चाहिए । साथ ही ध्यान रखना चाहिए कि जिस वायु में हम साँस लेने हों, वह ऑक्सीजन से परिपूर्ण तथा रोग के बीटागुणों से सुरक्षित हो ।

तीसरा व्याख्यान

पद का उदर गहर (Abdomen)

जैसा कि पहले बतलाया जा चुका है, इस उदर-गहर में शरीर के पोषक यंत्र आमाशय, छोटी बड़ी अंतर्द्वियाँ, यकृत, प्लीहा, वृक्क और मूत्राशय हैं।

जो कुछ हम खाते पीते हैं, यह सब एक नली द्वारा, जिसे अन्न-प्रणाली कहते हैं, नीचे उतरता है। यह अन्न-प्रणाली श्वास-प्रणाली के पीछे होती है। अन्न-प्रणाली घट्ट में होती हुई उदर में उतरती है, जहाँ यह एक थैली में, जिसे आमाशय या पाक स्थली कहते हैं, रुकती है। इस पाक स्थली में खाए हुए द्रव और द्रव्य, दोनों प्रकार के पदार्थ इकट्ठे होते हैं। आमाशय से अन्न या अंतर्द्वियों का आरम्भ होता है।



पद प्रणाली

अंतर्धियाँ उदर में गेंडुली मारे हुए पड़ी रहती हैं। उदर का अधिमाश इन्हीं से घिरा हुआ रहता है। छोटी अंतर्धी की लम्बाई प्रायः २६ या २७ फीट होती है। इसी से जुड़ी हुई प्रायः ५ फीट लम्बी एक दूसरी अंतर्धी है जिसे बड़ी या बृहत् अंतर्धी कहते हैं। इस अन्न-मार्ग (Alimentary Canal) का ऊपर का सिरा मुख है, और नीचे का सिरा मल द्वार। जो भोजन हम मुँह में रखते हैं, उसे—यदि वह बड़े टुकड़ों में हुआ—काटनेवाले सामने के दाँत छोटे-छोटे टुकड़ों में कतरते हैं। फिर पीसनेवाले दाँत उसे पीसकर पतला बनाते हैं। जब यह क्रिया होती रहती है, उसी समय मुँह के भीतर रहनेवाली लार का ६ ग्रंथियाँ (Salivary glands) लार पसीजती जाती हैं, जो भोजन के साथ सनती रहती हैं। इस लार से दो लाभ हैं। एक तो भोजन सनकर निगलने योग्य बन जाता है, और दूसरे उम पर लार द्वारा एक रासायनिक क्रिया होती है, जिससे भोजन शीघ्रता-पूर्वक पच जाता है। पास्नय में भोजन पचाने के लिये वह रसों की आवश्यकता पड़ती है। जिन अंगों से ये रस आते हैं, उन्हें पाचक ग्रंथियाँ कहते हैं। कुछ ग्रंथियाँ अति सूक्ष्म होती हैं। ये अन्न मार्ग की दीवारों में होती हैं। अन्न मार्ग के बाहर उदर में ऐसी दो बड़ी ग्रंथियाँ हैं, जो पाचक रस बनाती हैं। उनमें से एक यकृत या जिगर (Liver) और दूसरी प्लोम (Pancreas) है। इन

प्रथियों से रस नलियों द्वारा छोटी अंतड़ी में पहुँचता है।
 ६ प्रथियों मुँह में हैं, जिनमें लार (Saliva) घनती है।
 जो भोजन मुख में मली भाँति चबाया जाता है, उसमें लार
 अच्छी तरह मिलकर उसे घुलनशील बना देती है, अर्थात्
 यह भोजन के श्वेतसार (Starch) को शर्करा (Sugar) में
 बदल देती है। आमाशय अथवा पाक-स्थली का अधिकांश
 भाग उदर में थाई ओर को झुका होता है। इस पाक-स्थली
 में भी भोजन के पाचक रस उसकी दीवारों की प्रथियों से
 निकल-निकलकर मिलते रहते हैं। पाक-स्थली की दीवारों
 की मांस पेशियों इस प्रकार 'सिकुड़ती रहती हैं कि पाक-
 स्थली में आया हुआ भोजन उक्त रसों से मली भाँति सन
 जाता है। ये मांस पेशियाँ भोजन को दबा-दबाकर थोड़ा
 थोड़ा छोटी अंतड़ी में भी भेजती रहती हैं। जैसे-जैसे
 आहार-रस इस अंतड़ी में नीचे उतरता रहता है, पाचक
 रसों की क्रिया उस पर होती रहती है। इस प्रकार
 पचने-योग्य पदार्थ पच जाने हैं, और छोटी अंतड़ियों
 की दीवारों से छ़ाकर रक्त या लिफ में पहुँच जाने
 हैं। छोटी अंतड़ी के अंत तक पहुँचने के पहले आहार-रस
 में से बहुत-से पदार्थ रक्त और लिफ में सम्मिलित हो जाते
 हैं, और आहार का शेष भाग बड़ी अंतड़ी में प्रवेश करता
 है ज्यों-ज्यों यह बड़ी अंतड़ी में नीचे को उतरता है,
 उसमें से जल का परिमाण कम होता जाता है। अतः यह

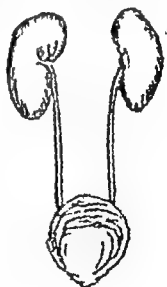
गाढ़ा होता जाता है, और अतः उसमें बृमि (Bacteria) उत्पन्न हो जाते हैं, जो उन्हे सड़ाकर धीरे धीरे मलाशय में भेज देते हैं।

यकृत—यह शरीर में सत्रमे बड़ी ग्रन्थि है, और उदर के ऊपरी भाग में, दाहनी ओर घन उदर-मांसस्थ पेशी (Diaphragm) के नीचे, पसलियों की आड़ में रहती है। यकृत में जा पाचक रस बनता है, उन्हे पित्त (Bile) कहते हैं। जब भोजन पचाने के लिये पित्त की आवश्यकता नहीं रहती, तब यह पित्ताशय में एकत्र होता रहता है।

प्लीहा—यह आमाशय के नीचे उदर में बाईं तरफ होती है।

गृह्ण—ये दो ग्रन्थियाँ हैं।

इनका कार्य रक्त को शुद्ध करना है। ये रक्त से ज़हरीला तरल पदार्थ ले लेती हैं। यही तरल पदार्थ मूत्र (Urin) है। ये गृह्ण अंतर्द्वियों के पीछे होती हैं। रक्त से जो गृह्ण द्वारा मूत्र निष्कासित जाता है, यह एक थैले में, जिसे मूत्राशय कहते हैं, इकट्ठा होता रहता है। यह मूत्राशय उदर के पेट प्रदेश में होता है।



गृह्ण

“पाक कर्म”—मुख में गूँत एक मिल के सदृश हैं, जो
 आण हुए आहार को काट पीसकर बिलकुल पिसे हुए—
 आटे के सदृश कर देते हैं। साथ ही साथ मुख के
 अक्षर की ग्रंथियों से निकलकर लार उससे सनती
 रहती है, जिससे आहार गीला, नर्म, घुलनशील एवं
 निगलने योग्य बनता है। अब यहाँ से आहार अन्न-
 प्रणाली में होता हुआ आमाशय में पहुँचता है। आमाशय
 में भोजन खूब मथा जाता है। और, जैसा पहले बत
 लाया जा चुका है, इस क्रिया के अंतगत, आमाशय
 की दीवारों की ग्रंथियों से निकलकर, एक पाचक
 रस आहार को और भी अधिक घुलनशील बना देता
 है। इस मये हुए अन्न जन को आहार-रस कहते हैं।
 यह आहार रस फिर धीरे धीरे, थोड़ा थोड़ा करके, छोटी
 अंतड़ी में उतरता है। यहाँ पित्त, क्षुद्राभीय रस और
 फ्लोम-रस उसमें आकर मिलते हैं, और अपनी पाचन क्रिया
 प्रारंभ करते हैं। इस परीकरण के पूर्ण होने ही आहार
 रस में से आवश्यक रस रक्त और लसीका में पहुँचता है।
 आहार-रस के जल का आत्मीकरण अधिकतर छोटी अंतड़ी
 में होता है, और आहार का शेष भाग गाढ़ा होकर पिछा
 पन जाना है, तथा नियत समय पर, मल द्वारा गारा, यदि
 पृथक् किया जाता है।

इस प्रकार भोजन आत्मरक्षा का प्रथम और अंतिम

साधन है। अन्त्रा और शीघ्र पचनेवाला गौष्टिक भोजन ठीक समय पर भूख चला-चलाकर करना चाहिए। स्थूल स्थान में बैठकर स्थूल पात्रों में और स्थूल हाथों से तैयार किया हुआ भोजन, प्रसन्न चित्त होकर पाना चाहिए। भोजन की कमी खुला न छोड़ रखना चाहिए, ताकि उस पर मफिय्याँ न घँटें। सदा स्थूल ताज़ा और गर्म ही भोजन खाना चाहिए। भोजन करने के घंटे आधा घंटे बाद तक कोई मानसिक या शारीरिक परिश्रम भी न करना चाहिए। भोजन प्रिय और शीघ्र पचनेवाला होना चाहिए, और उसमें वे पदार्थ विद्यमान होने चाहिए, जो शरीर के लिये आवश्यक हैं। क्योंकि रक्त से शरीर के सेलों को वे पदार्थ मिलते हैं, जो उनके बढ़ने और काम करने के लिये आवश्यक हैं।

चौथा व्याख्यान

रक्त संचालक रगों से रक्त का बाहर निकलना

(Hemorrhage) और उसका उपचार

पिछले तीन व्याख्यानों से घात हुआ होगा कि मनुष्य-शरीर की रचना कैसी जटिल है । अतएव इस शरीर की रक्षा किस प्रकार करनी चाहिए ? हम प्रायः देखते हैं कि चोट आदि अथवा अस्त्र-शस्त्र द्वारा घाव लग जाने पर शरीर से रक्त की धारा बह निकलती है, और थोड़ी ही देर में मनुष्य का शरीर शिथिल होने लगता है । यदि रक्त का बहाव घेग से रुका, और उसका बाहर निकलना न रुक सके, तो वह प्राणी मानों काल के चंगुल में फस गया । कारण, रक्त ही मनुष्य-जीवन की नदी है । इस नदी की शाखाएँ हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में फैली हुई हैं, जो उन स्थानों को आवश्यक पदार्थ पहुँचाया करती और वहाँ से अनावश्यक पदार्थों को हटाया करती हैं । इस प्रकार हमारे शरीर में रक्त-संचालन करनेवाली रगों का एक जाल-सा बिछा हुआ है । ये रक्त की रगें तीन प्रकार की हैं—धमनियाँ शिराएँ और वेशिकाएँ । हृदय ने रक्त धमनियों द्वारा सारे शरीर में संचार करता है, और शिराओं द्वारा वह शरीर के भिन्न-भिन्न भागों से लौटकर हृदय

शिरा द्वारा रक्त बाहर निकलना है, तो उसका रंग भी लाल होता है। किंतु यह बहुत धीरे धीरे, नन्हीं-नन्हीं धूँदों, बाहर आता है। अतः रक्त क्षति को रोकने के पहले रक्त घात की पहचान कर लेना आवश्यक है कि किस प्रकार रक्त क्षति हो रही है। तत्पश्चात् निम्न उपाय करने चाहिए—

(१) यदि घमनीय रक्त क्षति हो रही हो, तो रक्त नैपाले अंग को ऊँचा करके रखना चाहिए, और, शिरा में रक्त-प्रवाह हो रहा हो, तो उस अंग को बंद करके। कारण, घमनीय रक्त-क्षति में रक्त हृदय की ओर से आता है। इसलिये यदि घायल अंग हृदय के ऊपर रख दिया जायगा, तो रक्त को ऊपर चढ़ने में बाधा होगी। इसके प्रतिकूल शिरा-संबन्धी रक्त-प्रवाह रक्त हृदय की ओर जाता है, इसलिये घायल अंग की ओर परफर रखने में रक्त को ऊपर चढ़ने में बाधा पड़ती है।

हाथ जल अथवा यकृत रक्त निकलनेवाली नली के दोर के बंद पर रखना चाहिए। इससे यह नली विरुद्ध रक्त बाह्य हो जाती है, और फलतः रक्त घात की अपेक्षा कम उल्लेखनीय होता है। यद्यपि बाहर निकलना है। शिरा से रक्त पर पट्टी बाँधने और घायल के समीप उपयुक्त रक्त निकलनेवाली रंग पर, दयावश आत्मन से

रक्त का यहना रुक जाता है । इस प्रकार का दबाव कई प्रकार से डाला जाता है । जेमे, अँगूठों, पट्टियों इत्यादि से ।

धमनियों तथा शिराओं में रक्त प्रवाह को रोकने के लिये इस बात का ज्ञान लेना आवश्यक है कि उक्त रक्त-वाहक रणों पर कहाँ और घाय के किस ओर दबाव डाला जाय । धमनियाँ और शिराएँ प्रायः मांस के अंदर होती हैं, इस लिये उनका हर जगह पता लगाना और उन पर दबाव डालना कठिन है । जहाँ पर ये शरीर के ऊपरी भाग में आ जाती हैं, और जहाँ पर उनके टोक नीचे या बगल में कोई हड्डी होती है, वहाँ उन पर मजबूती भाँति दबाव डाला जा सकता है । शरीर में ऐसे स्थानों का दबाव के स्थान (Pressure Points) कहते हैं । इसलिये इन दबाव के स्थानों का ज्ञान रोगना परम आवश्यक है । मनुष्य शरीर में रक्त वाहक नलियों पर ये दबाव के स्थान रहते हैं । स्मरण रहे, जो रक्त धमनियों में बहता है, वह हृदय की ओर से शरीर के विभिन्न भागों की ओर बहता है, और जो रक्त शिराओं में बहता है, वह ऊपर गे हृदय की ओर । अतः धमनीय रक्त-शक्ति का रोकने के लिये, हृदय और शक्ति के स्थान के बीच, क्षति के समीप के दबाव-स्थान पर दबाव डालना चाहिए । शिराओं में रक्त शक्ति को रोकने के लिये, शरीर के ऊपरी

और, हृदय से दूर या घाव के समीप के स्थान पर दबाव डालना चाहिए। यदि समीप ही कोई दबाव स्थान न हो, तो घाव पर ही पट्टी बाँध देनी चाहिए। और यदि रक्त क्षति भयंकर हो, तो टुर्निकेट (Tourniquet) द्वारा उक्त नली पर दबाव डालना चाहिए।

शरीर में दबाव के स्थान—साधारणतः हृदय के ऊपर जहाँ नाडों की गति मान्य हो, वहाँ ये दबाव के स्थान उस स्थान की धमनी के लिये होते हैं। (चित्र न० १ में ध्यान से देखिए)। जेने, कानों के सम्मुख, दो अंगुल कानों के पीछे, निम्न हनु को दाईं और बाईं ओर, गर्दन के ऊपरी भाग में हँसली को हड्डी के ऊपर मध्यभाग के गहवों में, ऊर्ध्वगद्ग के कोष्ठों (Arm Pits) में और उनके मध्य में, फुहानियों के अक्षर, कलाह्यों में अँगूठा और छिगनी की आर, पुट्टे के नीचे जाँघ के मध्य और भीतरी भाग में, टिहनी के जोड़ के भीतरी भाग में और नडहरों (Ankles) के ऊपरी और भीतरी प्रदेश में।

धमनीय रक्त-क्षति का रोकना ।

(१) जब तक गद्ग या यधन तैयार किए नगँ अँगूठों और उँगलियों द्वारा उपयुक्त दबाव स्थान पर दबाव डाले रहना चाहिए।

(२) रक्त-क्षति के स्थान पर पट्टी रगड़, उसे कम कर बाँध देना चाहिए।

(३) यदि इससे सफलता प्राप्त न हो, तो रक्त क्षति स्थान के ऊपर के जोड़ में एक गद्दी रखकर, जोड़ को मोड़कर बाँध दें।

(४) यदि ये सब उपाय असफल होते देग पड़े, तो घाय से दूर, उपयुक्त दवाय के स्थान पर टुनिसेंट कमफर बाँध दें।

शिराओं से रक्त क्षति का रोकना

(१) रक्त क्षति के पान उपयुक्त दवाय के स्थान पर सैगूटों से दवाय डालें।

(२) एक सारु कपड़े की गद्दी ठ ठे जल में भिगोकर घाव पर रखकर अच्छी तरह बाँध दें।

(३) यदि इस पर भी रक्त क्षति न रुकती हो तो एक दूसरी पतली पट्टी हृदय से दूर, घाय के दूसरी ओर, बंध कर बाँध दें।

(४) घायल अंग को ताजा करके रखें।

केशिकाओं से रक्त क्षति को रोकने के उपाय

(१) घाय पर साफ उंगलियाँ या डीकरे से दवाय डालें।

(२) घाय को साफ करके, उसके ऊपर पर हस्तरी पट्टी बाँध दें।

नामिका से रक्त क्षति का रोकना

(१) स्मरण घाय के रंग में मरीज़ को एक घुसमी ग,

यदि वहाँ हो, बिठला दे, और उसके सिर को पीछे की ओर लटका दे।

(२) घाटुओं को सिर के ऊपर सीधा उठावे, और उन्हें किसी दूसरे को पकड़ा दे।

(३) गले और वक्ष पर के सब फसे कपड़ों को ढीला कर दे।

(४) नाक और गर्दन के ऊपर बर्फ या ठंडा जल रखे।

(५) मरीज़ से कहे कि वह मुँह का खुला रखे, और उसी से साँस ले।

(६) मरीज़ के पैरों को गर्म पानी में रखे, ताकि रक्त सिर की ओर जाने की अपेक्षा पैरों की ओर अधिक दौड़े।

पट्टी बाँधना (Bandaging)

पहले तिकोनी पट्टी बाँधना प्रत्येक तात्कालिक चिकित्सक का जानना चाहिए। उक्त पट्टी का सबसे अधिक लया किनारा पट्टी का आधार, दो बगल के किनारे आधार की मुजाबत तथा आधार के सम्मुख के सिर को पट्टी का शीर्ष कहते हैं। इस तिकोनी पट्टी को तीन प्रकार से काम में लाते हैं—

(१) पूरे पट्टी को चिगा मोड़ें हुए

३८ तात्कालिक चिकित्सा

(२) चौड़ी तहवाली पट्टी

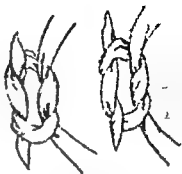
(३) संकरी तहवाली पट्टी

चौड़ी तहवाली पट्टी—

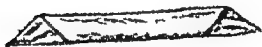
शीर्ष को आधार के मध्य तक लाकर, पट्टी को बीच में दूसरी ओर को मोड़ देते हैं।

संकरी तहवाली पट्टी—

यह चौड़ी तहवाली पट्टी को बीच में एक याग और मोड़ों से बनती है। पट्टियों के सिरे रीफ गाँठ द्वारा बाँधने चाहिए, भेनी ठारा नहीं।



पूरी पट्टी



चौड़ी तहवाली पट्टी



संकरी पट्टी

गले की चौड़ी भोल—

घायल के सामने खड़े हो जाओ, और खुली तिकोनी पट्टी के एक छोर को अच्छे कंधे पर रखो। तत्पश्चात् अग्रपाद को इस प्रकार मोड़ लो कि वह कुहनी से ऊपर उठा रहे। फिर उसका दूसरा सिरा घायल शरीर के कंधे पर ले जाकर पहले सिर से बाँध दो।



गले की चौड़ी भोल

बाद को पट्टी के शीर्ष को कुहनी के ऊपर से मोड़कर आलपीन या मुँह में अँटका दो, ताकि गिर न सके।

गले की सँकरी भोल—

तिकोनी पट्टी की चौड़ी तह फर लो, और तब एक सिर को अच्छे कंधे (जिसमें चोट नहीं है) पर रखो, और उसे गर्दन के ऊपर से घुमाकर घायल शरीर की ओर के कंधे पर लाओ। दूसरे सिर को समकोण पर मुड़ी हुई अग्रपाद की पलाई और हाथ



गले की सँकरी भोल

पर, पट्टी को मोड़ने हुए, घायल शरीर के कंधे पर लाओ, और सामने की ओर पहले सिर से गाँठ लगा दो।

शरीर के विन्न-भिन्न अंगों से रक्तस्राव का रोकना

नं० (अ) घायना अंग (घ) दूधाय के स्थान (म) दूधाय का रुख

(विषय नं० १ दृष्टि)

१. मिर के सामने या ऊपर

२. मिर के निम्न भाग में

३. गर्दन में

४. बांह में

५. ऊपरी अंग में मुकुनो क

६. अंगुली में

७. अंगुली में

८. अंगुली में

९. अंगुली में

१०. अंगुली के अंगुली में

११. अंगुली में

१२. अंगुली में

१३. अंगुली में

१४. अंगुली में

हीक हड्डी के ऊपर

हाक हड्डी के मध्य

हाक के दो अंगुली पीछे

नीच के गले की हड्डी का गले

हड्डी के मध्य के ऊपर

मध्य में

ऊपरी अंग के मध्य में

भीतरी अंग

कुहनी के मोड़ में भीतरी

मध्य

साधा हड्डी के ऊपर दोनो

मध्य

पुटे के नीचे

पुटे के मोड़ के मध्य में

(१) हड्डी के पीछे के मध्य में

(२) हड्डी के सामने की हड्डी में

रीढ़ की हड्डी के साथ प्रत्येक हड्डी के पीछे,

किन्तु रक्तस्राव मार्ग पर दबाव न पड़े।

ऊपर की पसलियों के साथ बाँध दो।

यदि भी हड्डी पर

हड्डी पर नीचे की हड्डी पर

बाहु को ऊपर उठाओ, और हाथ की कलाई

के सहारे पीछे मोड़ो।

पुट्टा को मोड़ो, और बाँध दो जहाँ बाँध

कर उसकी हड्डी पर दबाव दालो।

हड्डी पर दबाव

रक्त को अंग रक्तों, और हड्डी पर दबाव

पट्टी बाँधने की विधि

शुष्क चूल्हे का दुग

ए रोगों को एक नुस्खे पर रखकर रखो। पट्टी न बाँधना चाहिए। किन्तु श्वाप दरावर वाले रक्ता पाहिष,

अब तक रोगीतर न आ जाय ।

अब तक रोगीतर न आ जाय ।

१. रोगों में गूँठों द्वारा एक नुस्खे पर रखो, टॉन को मोड़कर रोग के माथ बाँध दो ।

या १० तब टूटि न डट छानासो ।

१० अनेक दुखाने पान पर गरी रखो, पैर के तखड़े में धँकी पट्टी का अल्प भाग रखो, उसे गरियो
घोर पट्टी बाँध दो ।

पर मोड़ो, घोर टंगनी पर कवच पण्डो, पित्त गरियो पर बाँध दो ।

नुस्खा—गुठ ४०, ४१ घोर ४२ एक साथ मिळाकर पढ़ जाय ।

पाँचवाँ व्याख्यान

हड्डियों का टूटना

(Fractures)

जैसा कि पहले बतलाया जा चुका है, मनुष्य का अस्थि पजर २४६ भिन्न भिन्न हड्डियों से मिलकर बना है । ये हड्डियाँ बचपन में मुलायम तथा लचीली रहती हैं । किंतु ज्यों-ज्यों अवस्था बढ़ती जाती है, ये प्रौढ़ एवं दृढ़ होती जाती हैं । इसीलिये बचपन में चोट इत्यादि लगने से प्रायः हड्डियाँ टूटती नहीं, बल्कि लच जाती हैं । वृद्धावस्था में, इसके विपरीत, थोड़ी सी चोट हड्डियों के तोड़ने के लिये काफी होती है । कारण, बाल्यावस्था में हड्डियों में किंचित् या विशेषांश में अधातु-तत्त्व (Animal Matter) होता है, जिसके कारण हड्डियाँ लचीली रहती हैं । किंतु ज्यों-ज्यों अवस्था बढ़ती जाती है, मनुष्य को बाहरी पदार्थों से धातु-तत्त्व (Mineral Matter) मिलते जाते हैं, जिससे उसकी अस्थियों में धातु-तत्त्व अधिक हो जाते हैं । फलतः अस्थियाँ सख्त और कड़ी हो जाती हैं । यदि हम किसी हड्डी के टुकड़े को भाग में जलायें, तो उसका अधातु-तत्त्व तो जल जायगा और बाकी धातु-तत्त्व पच रहेगा । अब यदि हम उस टुकड़े को लचायें, तो वह प्रौढ़ टूट जाएगा ।

इसके विपरीत यदि हम एक हड्डी को टुकड़े को अम्ल (Hydrochloric Acid) में रखें, तो उसका धातु तत्त्व अम्ल द्वारा घुनकर निकल आयेगा, और हड्डी का धेर भाग बहुद्विध धारों अघातु-तत्त्व का बना रह जायगा। अब यदि आप इसे लचायें, तो यह प्रायः स्तर की भाँति टूटकर नुसार अनेक दिशाओं में मोटा जा सकता है यहाँ तक कि उसके दोनों सिरों को मोड़कर रस्सी की भाँति गाँठ दी जा सकती है। इससे जान पड़ता है कि अवस्था पाकर हड्डियाँ सख्त और टूटने लायक हो जाती हैं। इसलिये जब उन पर कभी अधिक भार पड़ता या घका लगता है, तो वे प्रायः टूट जाया करते हैं। जोड़े, माइजिज इत्यादि की मयानियों पर स गिरने या किसी ऊँच स्थान से गिरने अवस्था गिरने से इशदातर हड्डियाँ टूटा करती हैं। जैसा कि ऊपर बतलाया जा चुका है, यद्यपि मैं हड्डियाँ लचीली रहती हैं। क्योंकि वे पूरुकर से काम नही हो पाती हैं। अतः यद्यपि मैं वे प्रायः कम टूटती हैं। अधिकतर वे ज़रा से बदलावर मुड़ जाती हैं। हड्डी का एक बदलावर को कथा टूटना (Laceration Fracture) कहते हैं।

हड्डियों की टूट दो प्रकार की होती है—

- (१) साधारण (Simple Fracture) और (२)
असाधारण (Compound Fracture)

जब शरीर में किसी स्थान की हड्डी टूट जाती रहती

किंतु उसकी टूटी हुई नोक, मांस और चमड़े को फाड़कर बाहर नहीं निकली रहती है, तब ऐसी हड्डी के टूटने को साधारण टूटना कहते हैं। किंतु जब टूटी हुई हड्डियों के किनारे चमड़े को चींधकर बाहर निकल आते हैं, तब उस असाधारण टूटना कहते हैं। प्रायः असावधानी ही के कारण साधारण हड्डी का टूटना असाधारण रूप धारण कर जाता है। अतः तात्कालिक चिकित्सकों को चाहिए कि वे ऐसे घायलों को झूने, उठाने या उनकी मरहम पट्टी करने में बहुत ही अधिक सावधानी रक्खें। नहीं तो घायल को मुख पहुँचाने की जगह वे उसको दुःख पहुँचाने के कारण होंगे। कारण, जब तब टूटी हुई की नोकें चमड़े के भीतर रहती हैं, उनका जुड़ना बहुत आसान होता है। किंतु जब वे चमड़े को फाड़कर बाहर आ जाती हैं, तब जटिल समस्या हो जाती है। किनारों के बाहर निकल आने से घाव का संपर्क बाहर की वायु से हो जाता है। और, चूँकि वायु में नाना प्रकार के रोग उत्पादक कोटालु होते हैं, अतः घाव पक जाने और हड्डियों के सड़ने का डर हो जाता है। ऐसी अवस्था में यदि हड्डियाँ जुट भी जायँ, और घाव पूरा भी हो जाय, तो समय पड़ने की अपेक्षा बहुत ही अधिक सगेगा।

इन दो प्रकार से टूटने के अतिरिक्त हड्डियाँ और भी दो प्रकार से टूटती हैं—

(१) कभी-कभी हड्डियाँ बड़े जगह पर टुकड़े-टुकड़े हो

उपचार—घायल को सिर ऊँचा करके लिटा दो, और उसको गर्दन और छाती के वस्त्र ढीले कर दो। घायल को कोई उन्मादक पदार्थ (an-
aesthetic) न दो। उसे ठण्डा शीत और गर्म रक्खो। उसके सिर में, चित्र में बतलाए हुए ढंग से पट्टी बाँधो।



गिर की पट्टी

निम्न हनु (दुहरी) का टूटना—यह दृष्टी प्रायः टूट करती है। घाँड़ से चपवा सार फिल से, मुँह के बल गिरन से, यह दृष्टी टूट करती है।

पहचान—दाँतों की जगह का टूटा पट्टा जाता, मसूहों से रक्तपात होना। निम्न हनु की सामान दृष्टियों का टूटना मिथिल प्रकार का होता है।



उपचार—निम्न हनु पर निम्न हनु के दाँत ऊपर हनु के साथ दायें से दायें, और ऊपर ऊपर पट्टी बाँधो, जैसा कि चित्र में बतलाया गया है।

हँसली या शश्नक (Collar bone) का टूटना—

मुख्य चिह्न—यह दृष्टी भी प्रायः टूट करती है । जिस ओर की हँसली टूट जाती है, उस ओर की भुजा निराधार हो जाती है, और घायल उस ओर के कंधे को मुका देता तथा दूसरे हाथ से हँसली की ओर की भुजा की कुहनी को पकड़ रखता है ।

उपचार—घायल का कोट और कुरता उतार दो । कुहनी को मोड़कर छाती पर रखो, और उसे कुहनी की भोल में डाल दो । एक पट्टी कुहनी से लाकर कमर में दो । यदि दोनों ओर की दृष्टी टूट गई हो, तो बाँध दोनों कुहनियों को मोड़कर, अग्रयाहुओं की छाती पर रखकर, उन्हें छाती से कसकर बाँध दो, ताकि ये हिल-डुल न सकें ।

प्रारम्भिक चिकित्सक को अपनी बुद्धि से भी फाम लेना और ऐसा उपय निम्नालते रहना चाहिए, जिससे घायल को और अधिक कष्ट न होने पावे । उसे ध्यान रखना चाहिए कि स्प्रिन्ट्स के नीचे कपड़ की गद्दी अवश्य हो । टूटी हुई दृष्टी के ऊपर और नीचे के जोड़ों को स्प्रिन्ट्स द्वारा पसा ता रखें, किन्तु कभी घायल के ठोके ऊपर इन्हें न बाँधें ।

ऊर्ध्वपाद की दृष्टी का टूटना—यस अवस्था में दृष्टी या तो कंधे के समीप मध्यभाग पर अवस्था

कुहनी के समीप टूटती है। कचे के समीप हड्डी के टूटने की अवस्था में चौंकी तिकोनी पट्टी को इस प्रकार रखते हैं कि पट्टी का मध्य-भाग कचे के ऊपर पड़े। फिर पट्टी को यगल में घुमाकर दूसरे चगे कचे के ऊपर गाँझ देते हैं और तत्पश्चात् अग्रबाहु को छोटी मोत में बांध देते हैं। जब ऊप्य भाग की हड्डी मध्य भाग में टूट जाती है, तब अग्रबाहु को ऊप्यबाहु के साथ समवाण बनाते हुए मोड़ देते हैं, चार चार स्लिट्स (पट्टियाँ) अगल-यगल रखकर बाँध देते हैं, जैसा कि चित्र में पताया गया है। एक ऊप्यबाहु की हड्डी का एक बंधाय नाव के ऊपर दाता है, और दूसरा नीचे। यदि चार स्लिट्स न प्राप्त हों, तो दो दो से काम निभालना चाहिए। हाँके भी न होने पर हिंदोस्तानी जूत या पुस्तानी कापड़ा तथा दुप कापड़ा द्वारा काम निकाला जा सकता है। स्लिट्स लगाने के बाद अग्रबाहु को छोटी मोत में बांध देते हैं।



सीमरी अवस्था में जब हड्डी कुहनी के समीप टूटे हो और घायल स्थान पर ही हो, डॉक्टर को घुमा के जो और मांस को हटाकर ठीकी हुई मुता के तख्त के सहारे रखना। जहाँ छोटी सगी हो, उस स्थान पर धातु का

ठंडा जल रखकर आराम पहुँचाओ। यदि घायल मकान से दूर हो, तो लकड़ी के चिकने टुकड़े—एक ऊध्वगाहु के बराबर और दूसरा अग्रवाहु और हाथ के बराबर—लो, और उन्हें चित्र की भाँति एक दूसरे के साथ समकोण बनाते हुए बाँध ला। फिर उनके नीचे



लकड़ी के दो चिकने टुकड़े सम कोण बनाते हुए कुहनी को आराम के साथ, सावधानी से मोड़कर, इस स्प्रिट को भीतरी ओर रखकर, चार पतले बंधन लगा दो। फिर अग्रवाहु को गले की भोल में डाल दो। घायल को आराम के साथ घर लाकर स्प्रिट हटा दो, और पहले की भाँति घाय पर बर्फ या ठंडे जल से आराम पहुँचाओ।

अग्रवाहु की हड्डियों का टूटना—इस अवस्था में कुहनी को मोड़कर, ऊध्वगाहु के साथ समकोण बनाते हुए, अग्रवाहु और हाथ का इस प्रकार रखो कि हथेली भीतर की ओर हो, और अँगूठे ऊपर की ओर। हाथ को इस अवस्था में रखकर किसी से कहो कि यह इसे इसी तरह पकड़े रहे। फिर स्थान दो खपाचियाँ लो, और उन पर अच्छी तरह गरी लगाकर उँटें—एक को भीतर की ओर से और दूसरी को बाहर की ओर से—बाँध दो, और तत्पश्चात् गले की वही भोल में छोट घाण हुए भाग को डालो।

जॉय की हड्डी का टूटना—इस
 अवस्था में टूटी हुई टाँग को साधधानी
 के साथ खींचकर अच्छी टाँग के साथ
 गल मीथ में लाओ, और तब उसे अपने
 माथों को इसी अवस्था में पकड़ रखने
 के लिये काँट दो। तत्पश्चात् एक पत्ती
 (रिब्लिट) तैयार करो। यदि विसय हो,
 तो दोनों टाँगों को एक दूसरी के साथ,
 टखनों के पास, बाँध दो। फिर एक लाठी
 या अन्य कोई मीठा पद्य चिकना लकड़ी
 का टुकड़ा लो, और उस पर अच्छी तरह
 पपटा सपेट लो। यह लाठी या लकड़ी
 का टुकड़ा इतना लंबा होना चाहिये कि जॉय की हड्डी
 पथे को बगल में पैर के मध्य तक पहुँच सके। इस
 लाठी या टुकड़े को बागल जॉय को जोर दकरो, और एक
 दूसरा रिब्लिट, जो पुट्टे में घुटने तक पहुँच सके, उसमें
 भी, तभी जोर दकरो। फिर इस रिब्लिट्स को तीसरी मोड़ी की
 गार में पट्टियों द्वारा ऊँचा चित्र में रखा गया है
 उम्मा भीति बंध कर दो। पहली मोड़ी पट्टी दोनों घटकों के
 बीच मोड़ी पर, बाँधो। दूसरी मोड़ी पट्टी कमर पर बाँधो,
 और तत्पश्चात् दो मँबरों की पट्टियाँ जॉय में—एक पाँव के
 ऊपर और दूसरी नीचे—बाँधो। तब गली में पट्टी घुटने



जॉय की हड्डी
 का टूटना

और टखने के बीच में बाँधो। चौथी सँकरी पट्टी, यही स्प्लिट के नाचे के सिरे को दब करने के लिये, दोनों टखनों पर, दोनों पैरों के साथ बाँधो। तीसरी चौड़ी पट्टी दोनों घुटनों पर बाँधी जाय।

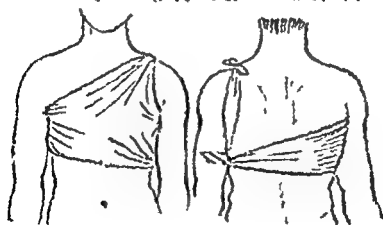
पैर की हड्डियों का

टूटना—प्रायः पैरों पर भारी बोझ गिरने के कारण ऐसी अवस्था प्राप्त होती है। पैर में सूजन और दर्द पैदा हो जाता



पैर की हड्डी का टूटना

है, और घायल पैर उस समय बेकाम हो जाता है। इस अवस्था में पैर के नीचे एक गद्दीदार स्प्लिट रक्खो, और अँगरेज़ी आठ ९ को शक्ल में पट्टी बाँध दो, जैसा चित्र में बताया गया है। घायल पैर को ऊँचा करके रक्खो।



(दायं भाग)

(वृत्त भाग)

घाता की हड्डी का टूटना

छाती की हड्डियों का टूटना—यह चोट घड़ी ही मर्यादक होती है। क्योंकि इसके नीचे शरीर के सगमक अंग हृदय और फुफ्फुस होते हैं। तिकोनी गट्टी व हाथों को घायल अंग के नीचे रखो, और मिरे को घायल भाग की ओर, कंधे पर, ले जाओ। तत्पश्चात् मिर्ते का पीस ले जाकर दूसरे चित्र में जैसा बाँधा गया है, घेंटा ही बाँध दो।

जोड़ों का उतरना, मोच और चटख—Dislocation of the Joints, Sprains and Strains

जब कभी झुकने से या भारी बोझ उठाने से किसी जोड़ की हड्डियाँ अपने स्थान से हट जाती हैं, तो उसे जोड़ का उतरना कहते हैं। घुड़ी शायदा घुस्नेदार जोड़ (Horse & Socket Joints) अधिक गंभीर में घुस्ने के कारण घुस उतर जाया करते हैं। मूँकनदार जोड़ (Hinge Joints) भी कभी कभी भारी दबाव या गिराव के कारण उतर जाते हैं।

जोड़ों के उतरने के निम्न तथा पहचान—
(१) जोड़ में तथा जोड़ के समीप के स्थान में दर्द पैदा हो जाता है।

(२) जोड़ व आकार में परिवर्तन हो जाता है।

(३) जोड़ के ऊपर सूजन आ जाती है।

(४) जोड़ की गति रुक जाती है।

(५) उससे जुड़े हुए अंगों की लथाई में न्यूनता तथा अधिकता आ जाती है ।

उपचार—(१) घायल अंग को आराम की अवस्था में सहारा देकर रखो ।

(२) उस अंग से कपड़ा उतार दो, अथवा ढोला कर दो ।

(३) चोट पाए हुए स्थान पर बर्फ या ठंडा पानी रखो ।

(४) यदि ठंडक से आराम न पहुँचे, तो गरमी पहुँचाओ ।

(५) घायल को गरमी पहुँचाकर दर्द कम करो ।

जोड़ों की चटखन—किसी विशेष अंग के जोड़ पर विशेष दबाव पड़ने या झटके से उसके यघन (Ligaments) टूट जाते हैं, जिसके कारण नीचे लिखी बातें उत्पन्न होती हैं—(१) जोड़ में दर्द (२) उस जोड़ का हिल डुल न सकना, और (३) उस स्थान पर सूजन आ जाना ।

ढलने की चटखन—यह चटखन प्रायः हुआ करती है ।

उपचार—घूट को उतारने की कोशिश न करो, बल्कि उसी के ऊपर एक मज़बूत पट्टी बाँध दो । पट्टी बाँधने के बाद उसे भिगो दो, ताकि यह थोड़ा मज़बूती के साथ जकड़ ले । चटखे हुए जोड़ को ठंडा पानी, यद्यपि अथवा गर्म पानी से धोने से दर्द और सूजन नहीं रहती । ठंडक या गरमी पहुँचाने के बाद जोड़ पर मायधानी के

साथ पट्टी बाँधनी चाहिए, ताकि जोड़ को हड्डियाँ ढरने स्थान पर हटने न पायें ।

मोच—इसमें बेचल मांस-पेशियों अधिक गिँच जाती हैं । प्रायः पैरों में असमयल ज़मीन पर धीरे पड़ जाने से, मोच आ जाता करनी है, अथवा हाथों के दब जाने से उनमें वभी मोच आ जाती है । इसका उपचार बेचल इतना ही है कि घायल अंग को आराम की अवस्था में रखन, और उनको गरमी पहुँचाये ।



छठा व्याख्यान

घाव, जानवरों का काटना तथा डक

घाव प्रायः किसी अस्त्र शस्त्र द्वारा या किसी चोट के कारण चमड़े के फट जाने या छिल जाने अथवा मांस पेशियों के फट जाने से होता है। घाव का खुला रहना ही सबसे अधिक खतरनाक है क्योंकि उसमें रोग के कीटाणु आ घुसते हैं। इसलिये घाव को अच्छा करने का सबसे बढ़कर उपचार पहले उसे इन कीटाणुओं से बचाए रखना है। अतएव घाव को कभी खुला न रखना चाहिए।

घाव के उपचार—(१) रक्त-क्षति को तुरत बंद करो, (२) घाव को धूल इत्यादि से साफ करो, (३) उसे जहरीले कीटाणुओं से सुरक्षित रखो, (४) यदि समभव हो, तो गले में लगे घाव को आराम पहुँचाओ, और तब तक उसे न छुओ।

द्विपक्षर अथवा आयोडिन

घाव में पीड़े जाने की

तो यह स्वयं

घाव में पहले

अथवा

फिर ऊपर

से बाँध दो। यदि घाय में ज़हरीले कीटों के प्रवेश हो जाने की संभावना हो, तो उसे कार्बोलिक लोशन द्वारा अथवा टिक्चर ऑफ़ आयोडिन से, जो आधा पाउट पानी में एक चम्मच हो, धोओ। और तब उस पर साफ पट्टी बाँधो। कार्बोलिक लोशन आर्तीम सुँद पानी में एक सुँद बाँधो। लिफ एमिड डालने से याता है।

यदि घाय साफ़ है, ऊर्मात् उसमें धूल आदि कचरा नहीं है, तो उस पर कार्बोलिक एमिड भुरभुराकर, ऊपर से पट्टी बाँध दो। यदि यह अम्यन्द है, तो उस पट्टी से साफ़ पानी और मायुन से धो डालो। फिर उस पर कार्बोलिक एमिड टिक्चर। अथवा यमलिंग और कार्बोलिक एमिड मिश्र कर लगा दो और ऊपर से एक कपड़े की पट्टी बाँध दो।

सोप का काटना—साँप दो प्रकार के होते हैं—एक विषघर और दूसरे विषरहित। सीमान्त का विषघर साँपों की सख्या बहुत कम है। विषघर साँपों में जल और गेहूँपर अथवा कोबरा बड़े भयकर होते हैं। विषरहित साँपों की मात्रा बहुमान यह है कि उनका कत्त होता है। जब ये साँप मोच में होते या किसी पर धाया करना की होते हैं तो भगने का को रक्षा देते हैं। ज़हरीले साँपों के ऊपर जबह में दो बड़े-बड़े पैर होते हैं जो घाय आघात से सखर १ इंच के आगेले पर रहते हैं।

साँप जख्मिन्दी को काटता है, तब ये तीक्ष्ण कुहनीय की

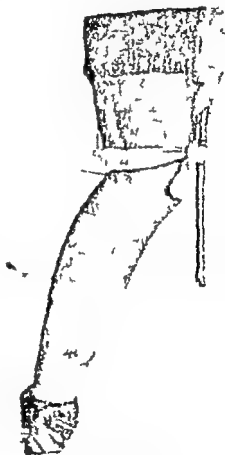
चमड़े और मांस को छेदकर प्रायः रक्त की नलियों में घुस जाते हैं। इन जहरीले दाँतों की जड़ में दो थैलियाँ होती हैं, जिनमें विष इकट्ठा रहता है। साँप किसी को काटते ही पीरन् उलट जाता है, ताकि इन थैलियों से विष निकलकर, उन जहरीले दाँतों में हाफर, घाय में चला जाय। ये जहरीले दाँत भीतर से पीले होते हैं, जिनमें होकर विष घाय में एक द्विद्र द्वारा प्रवेश करता है। ज्यों ही विष रक्त की नलियों में प्रवेश कर पाता है, वह रक्त के साथ सारे शरीर में फैल जाता है और इस प्रकार थोड़ी ही देर में यह विष सारे शरीर के रक्त में व्याप्त होकर प्राणघातक हो जाता है। किंतु यदि किसी प्रकार यह विष रक्त द्वारा शरीर में व्याप्त होने से रोक रक्खा जाय, और हृदय तक न पहुँचने पाये, तो जहरीला दाँत प्राणी बच सकता है। अतः जो मनुष्य किसी साँप के काटे हुए को रक्षा करना चाहता हो, उसका प्रथम कर्तव्य यह है कि वह विष से व्याप्त रक्त का शिराओं द्वारा हृदय तक न पहुँचने दे। अतएव उक्त रक्त-वाहक शिराओं पर दो दबाव डालना चाहिये। पहले आँगूठों से दबाव डाले, और बाद को, इसके छोटने के पहले दो या तीन इनिंग्ट पाँचे जो घाय के ऊपर के अंग में हों, अर्थात् घाय और हृदय के



पीन के भागों में । यदि साँप में फही उँगलों में काटा हा, तो उँगलों, बल्लाई, अग्रबाहु और ऊर्ध्वबाहु में पट्टियाँ बन्धकर बाँधनी चाहिये । ज्यों ही इस प्रकार की पट्टियाँ बाँध जायें, घाय से यथामात्र रक्त निगाल देना चाहिये । गत्ता करन के लिये घायल अंग को सूख गोबर करके रगाना और हाथ अंग को गर्म जल में धोना चाहिये । अहाँ तक समय हो, गर्म जल के पतन में उतने अंग को दुबाए रखें । यदि घोंटाश की लान युक्तनी मिल सके, तो उसे पीयूषर घाय में भर दे, और उससे गर्म गाढ़ जल में घाय को छुन गोले । यदि रक्त ठीक सीप से न बह रहा हो, तो घाय को नेंद्रे गाढ़ से घेर दे, और उसमें पाटेशियम परमैंगनेट भर दें । मर्च के काटे हुए के उपचार में ज़रा भी विमर्ष न करना चाहिये । यदि मला हो, तो घाय का घाव के अंगारे या बहने हुए लोह से दान द, ताकि घाय में प्रवेश किया हुआ विष जल जाय । पाटेशियम परमैंगनेट विष को मारता है । यदि सुई मूल से पास हो अहाँ सुई कास्टिक पाटाश, अमिश्रित नारट्रिक एसिट्र या कालोनिट्र एसिट्र मिल सकता है । तो उन्हें सेंसर घाय में लगाओ । साध-ही साथ तुरन्त किसी डॉक्टर का भी बुला भेजो, या घायल को ही उसके पास ले जाओ । विषु घायल को बर्मी सेटो न द्या और न चर्मेन्स एन द' उगना ईसाय बनाए जगमें क धिये उधरों कौलों में रूपायी के छोटें घरावर देने रहो, और मारा के मरदा रखी ।

इसके अतिरिक्त हिम्मत दिलाने के लिये घायल से यह भी कहने रहा कि साँप बिलकुल जहरीला न था। इस अवस्था में मरीज़ को शराब भी पिलाने में कोई हर्ज नहीं। यदि शराब न मिले, तो गर्म चा और गर्म जड़ना देना चाहिए। और, यदि कोई दवाखाना नजदीक हो, तो पर ड्राम 'साल घालेटाइल'

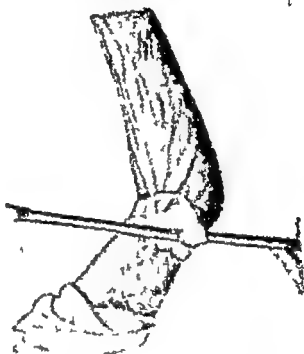
देना चाहिए। यदि पैर या टाँग में साँप काटा हो, तो घुटने के ऊपर दिष्ट हुए चित्र की भाँति दुर्नि नेट लगाओ, और घाव को तेज चाफू से पदल समानांतर चार रेखाओं में और फिर बँडा चार दो। यदि बहुत बड़े और जहरील साँप काटा हो, तो चारू से घाव को करीर चौथाई तक गहरा कर दो। यदि घाव फ्लार में या फिर पर, टपने और लगूओं के बीच में हो, तो बँडा न चारो। क्योंकि



पैर या टाँग में साँप का काटना

ऐसा करने से उन स्थानों पर स्नायुओं के पट जूने का भय रहता है। इन श्रयस्थानों में केवल तारा में ही उन तारास तारम स्नायुओं के समानान्तर, आ यहाँ पर ही, भीरता चाहिए। यदि साँव ने हाथ में या अग्रयादु में काटा हो, तो दुर्नि पेट पुन

भी पेट ऊपर
दिष्ट हुए
विश्व की
भाँति ल
गाना चा
हिम। अग्र
यादु या
भीयदांग में
दुर्निष्ट नहीं
समाप्त जलः
कौंकि हमें
दोनों दृष्टि



बुरी के तब दुर्निष्ट

होगा है, जिनके कारण उन स्थानों की रक्त सारक मधिर पर मधी भाँति दबाप नहीं टाला जा सकता।

पायन को पोटन को उल्लेख करता है। यदि पायन दंडेगा हा गया हो, अथवा उभर

हृदय की गति मंद पड़ गई हो, तो उसे याह्य क्रियाओं द्वारा साँस (Artificial Respiration) बिराना चाहिए। यदि दाँता के निशान न मालूम पड़ें, तो साँप के काटे की पहचान नीम की पत्तियाँ पिलाकर करो; क्योंकि साँप के काटे हुए प्राणा को नीम की पत्तियाँ फड़भी नहीं मालूम होती। दूसरे इसके घाने से लाभ भी होता है।

पागल कुत्ते का काटना—हमारे देश में कुत्ते इतने अधिक हैं, और इतनी क्यादा लापरवाही से रक्खे जाते हैं कि कौन सा कुत्ता पागल है और कौन-सा नहीं, यह कहना बाज बक बड़ा मुश्किल हो जाता है। कारण, गलियों में और इधर-उधर मारे-मारे फिलनेवाले कुत्तों की सूरत प्रायः पागल कुत्तों की तरह रह करती है। किंतु पागल कुत्तों में एक विशेषता यह होती है कि वे अपनी जीम प्रायः बाहर ही निकाले रहते हैं, और उससे लार टपका करती है। यदि कुत्ता किसी को काट खाय, तो उसे मार नहीं डालना चाहिए, बल्कि उसे कम से कम १० दिन तक बाँध रखना चाहिए, ताकि इस बात की भली भाँति परीक्षा कर ली जाय कि वह पागल है, या नहीं। यदि कुत्ते ने कपड़े के ऊपर से काटा है—जैसे पैर में मोड़ के ऊपर—तो ऐसी अवस्था में घबड़ाने की आवश्यकता नहीं। कारण, इस अवस्था में कुत्ते को लार घाय में पिलकुल ही नहीं या बहुत ही कम पहुँच पाई होगी। किंतु अपने उपचार से न चूचना चाहिए।

उपचार—(१) घायल शरीर में दा जगह रक्षित
 यौवो, जैसा साँव के काटने पर करने हैं, (२) घाय का
 गर्म जल से धुएँ धोओ, ताकि रक्त बहती तरह बाहर
 निकले, और फिर धुल जाय । तत्पश्चात् घाय पर अमिश्रित
 कार्बोनिज एनिल या नाइट्रिक एनिल लगाओ । यदि
 घायल बुच्छे ने काटा है, तो घायल को डॉक्टर से ज्ञान
 कराकर कपालों भेना । यहाँ हमने इसाज के लिये क्षण
 तोर में चम्पानल चुना है । यदि य एमिश्र न मिले, तो
 पाटेशियम परमैंगनेट को ही घाय में भर दो ।

जानवरों के टक—पहले घायल स्थल के ऊपर में दूरे
 हुए टक को गिराना और फिर भाप का अमिश्रित या
 स्त्रिट से धोकर उसमें पाटेशियम परमैंगनेट रगाना ।
 टिकाने गाँजू सापोडिन हर प्रकार का टक के लिये लाभदायक
 है । घायल का गरमो पहुँचाना चाहिए, ताकि रक्त कम मानव
 हो । एक मांसवाले जानवर में पिप्पुषुका दा भयकर है ।
 इससे टक में धर्मीय भी प्रतीय भी हो जाता है, मही या
 प्रताप बढ़ना या कमजोर हो जाती है । किन्तु लव को प्र
 दले जाते हैं जिस पर पिप्पुषुका टक का रक्त भी कमर बढ़
 होता । प्रायोगिक है कि जिस बच्चे का प्रगति का दृष्ट में पिप्पु
 के रक्त का प्रकाश दिया जाता है उस पर प्रताप बढ़कर पिप्पु
 के टक का रक्त कमर बढ़ी होता । जहाँ घायल के रक्त का
 दिया जाता है । मंजूर है, हमने पुष्पुषुका टक लव भी है ।

जिस स्थान पर बिच्छू डक मारे, उसके थोड़ा ऊपर पहले कसकर घाँघ दो, और फिर हरा प्याज काटकर या तवाकू का रस अथवा पोटेशियम परमगनेट को घाव पर रगड़ो। कानों में सेंधा नमक का पानी छोड़ो, और पट्टी छोर दो। पिसे हुए जीरे को घी और सेंधा-नमक के साथ फेटकर, कुछ गर्म करके और शहद में मिलाकर, घाव पर लेप करने से बिच्छू का विष उतर जाता है।

भीतरी घाव, जलन और किसी गर्म तरल से जलना—भीतरी घाव (Bruise) किसी गहरी चोट के कारण, अंग के भीतर पेशिकाओं के टूट जाने से, होता है। घाव पहले लाल हो जाता है, फिर काला पड़ जाता है।

उपचार—घाव पर ठंडक पहुँचाओ, और उस पर टिफ्थर ऑफ़ आर्निका या मेथलेटेड स्पिरिट और पानी मिलाकर मलो।

अग्नि में जलना—अब हम दियासलाई जलाते हैं, और उसे नीचे की ओर लटकाकर रगते हैं, ता वह बहुत जल्द जल जाती है। किन्तु यदि हम जलते हुए हिस्से को ऊपर रफ़्तें, तो वह देर में और धीरे धीरे जलती है, हालाँकि जलने और जलानेवालों यही चीज़ है। कारण यह है। पहली अवस्था में अग्नि को तपट ऊपर उठकर, जब लहरी को गम कर नला दालती है। किन्तु दूसरी

उपचार—(१) घायल अंग में दो जगह पट्टियाँ बाँधो, जैसा साँघ के काटने पर करते हैं, (२) घाव का गर्म जल से धुएँ धोओ, ताकि रक्त अच्छी तरह बाहर निकले, और बिप धुल जाय। तत्पश्चात् घाव पर अमिश्रित फार्मोलिक एसिड या नाइट्रिक एसिड लगाओ। यदि पागल कुत्ते ने काटा है, तो घायल को डॉक्टर में जाँच कराकर फसोला भेजो। वहाँ इसके इलाज के लिये खास तौर से अस्पताल गुला है। यदि ये एसिड न मिलें, तो पोटेशियम परमैंगनेट को ही घाव में भर दो।

जानवरों के डक—पहले घायल स्थल के अक्षर से दूरे हुए डक को निकालो, और फिर घाव को अमोनिया या स्पिरिट से धोकर उसमें पोटेशियम परमैंगनेट रगड़ो। टिक्चर ऑफ् आयोडिन हर प्रकार के डक के लिये रामबाण है। घायल को गरमो पहुँचाते रहो, ताकि रक्त कम मानूम हो। डक मारनेवाले जानवरा में बिच्छू वगैरा ही भयकर है। इसके डक से कभी-कभी प्राणांत भी हो जाता है, नहीं तो असह्य घेदना तो अवश्य ही होती है। किंतु ऐसे भी प्राणी देखे जाते हैं, जिन पर बिच्छू के डक का कुछ भी असर नहीं होता। लोकोक्ति है कि जिस घच्च को प्रसूनिका-गृह में बिच्छू के डक का धुआँ दिया जाता है, उस पर आगे चलकर बिच्छू के डक का कुछ असर नहीं होता। अतः प्रायः औरतें ऐसा किया करती हैं। संभव है, इसमें कुछ वैज्ञानिक तथ्य भी हो।

जिस स्थान पर बिच्छू डक मारे, उसके थोड़ा ऊपर हाथे कमकर घोंघ दो, और फिर हरा प्याज काटकर या तवाकू का रस अथवा पोटेशियम परमैंगनेट को घाव पर लगाओ। कानों में सेंधा नमक का पानी छोड़ो, और पट्टी छोर दो। पिसे हुए जूरे को घी और सेंधा-नमक के साथ फेटकर, कुछ गर्म करके और शहद में मिलाकर, घाव पर लेप करने से बिच्छू का बिप उतर जाता है।

भीतरी घाव, जलन और किसी गर्म तरल से जलना—भीतरी घाव (Bruise) किसी गहरी चोट के कारण, अंग के भीतर केशिकाओं के टूट जाने से, होता है। घाव पड़ले लाल हो जाता है, फिर काला पड़ जाता है।

उपचार—घाव पर टटक पट्टेबाओ, और उस पर टिफचर ओक़्स् आर्निफा या मेथलेटेड स्पिरिट और पानी मिलाकर मलो।

अग्नि से जलना—यद्यपि हम दियामला जलाते हैं, और उसे नीचे की ओर लटकाकर रगते हैं, ता यह बहुत जल्द जल जाती है। किन्तु यदि हम जलने हुए हिस्से को ऊपर रक्कों, तो यह देर में और धीरे धीरे जलती है, हालाँकि जलने और उलानेवाली यही चीज़ है। कारण यह है। पहली अवस्था में अग्नि की लपट ऊपर उठकर, जेप लकड़ी को गर्म कर जला डालती है। किन्तु दूसरी

अवस्था में लपट ऊपर उठती है, और इस कारण लपटों धीरे धीरे जगती है। इसी प्रकार जब किसी कपड़ों में आग लग जाय, और वह खड़ा रहे, तो आग को लपटें ऊपर उठेंगी, तथा थोड़ी ही दूर में उसके कपड़ों और शरीर को जला डालेंगी। किन्तु यदि वह आग लगते ही लेट जाय, तो उसके कपड़े इतनी जल्द न जल सकेंगे और न उसका शरीर पच मुँह भुलनेगा। कपड़ों में आग लगने पर फौरन कपड़ों आदि से अपने को ढक लेना चाहिए, ताकि जलते हुए स्थान पर वायु न लगने पावे। इस प्रकार आग आपस आप बुझ जायगी। यदि कबल आदि बाह्य लपेटने योग्य वस्तु पाम न हो, तो ज़मीन पर ही धूल में लेट जाय, या जलत हुए स्थान पर घूल डाले। किन्तु कभी भूलकर भी आग लगने पर दौड़े नहीं और न खड़ा ही रहे। यदि आग थोड़ी ही दूर तक लगी हो, तो हाथ से दबाकर उसे बुझा डे। जल हुए अंग से कपड़े को उतारते समय धीरे सावधानी से काम लेना चाहिए। क्योंकि प्रायः कपड़ा जले हुए अंग से चिपक जाता है। और यदि वह खींचकर निकाला जायगा, तो मांस ही चमड़े से भी छीलना आवेगा। जहाँ पर कपड़ा चिपक गया हो, वहाँ पर उससे ईर्षमिर्द से कैंची से काटकर छेड़ देना और उस पर तैलन का तेल लगा देना चाहिए। फिर सूख जाने के बाद मायधानी से अलग करना चाहिए। यदि जले हुए अंग

पर फफोले पड़ गए हों तो उन्हें फोड़ना न चाहिए। क्योंकि नीचे के हिस्से की रक्षा के लिये फफोले ही उपयुक्त रक्षक हैं।

जल हुए स्थान पर तीसी का तेल और चूने का पानी बराबर-बराबर भागों में मिला हुआ लगाना बड़ा ही लाभकारी है। इसी में कपड़े को भिगोकर जले हुए स्थान पर रखना चाहिए। इससे अतिरिक्त किसी वनस्पति का तेल, घी, मस्यन आदि भी रक्खा जा सकता है। किंतु कभी भूल कर भी फोड़ खनिज तेल—जैसे मिट्टी का तेल पेट्रोलियम या स्पिटिट—न रखें। जल हुए स्थान पर आटे की एक मोटी तह रखने से भी बड़ा आराम पहुँचता है। यदि दिमाग, कफड़े और दिल आदि भीतरी अंगों पर जलन का असर पहुँचा हो, तो डॉक्टर को तुरंत बुला भेजो। गले पर ऊपर का जलना बहुत ही मयानक होता है। जले हुए अंग को ढककर रखना बहुत ही जरूरी है, ताकि हवा उसे स्पर्श न कर सके। कच्चा आलू पीसकर, कपड़े पर पोतकर, घाय पर रखने से बड़ा आराम मिलता है। यदि स्कूल के मादम फ्लास में फोड़ लड़का किसी एम्बिड से जल जाय, तो जले हुए अंग को पतले क्षार से धोना चाहिए। यदि घाव किसी तेज क्षार से जल गया हो, उस पतले एम्बिड से धोना चाहिए।

यदि आग से फिर हाथ जल गया हो, तो उसे गर्म जल

में रखो। उसमें थोड़ा सा सोडा-वाइ-कार्बोनेट भी पड़ा हो, अथवा उसे कार्बोलिक लोशन में—४० भाग पानी में एक भाग कार्बोलिक एसिड—रखो। यदि मुँह खुलस गया हो, तो कपड़े का एक टुकड़ा लो, और उसमें मुँह, नाक और आँखों के लिये जगह बनाकर, उस पर वेसलीन लगाओ। वेसलीन में आधा ड्राम यूक्रेनपेट्स तेल मिला हो। इस मिश्रण हुए कपड़े को मुँह पर रखकर बाँध दो। और अगो के लिये ताज़ा नारियल का तेल भी बहुत लाभकारी है।

यदि कार्बोलिक एसिड ओर ग्लिसरिन प्राप्त हों, तो एक चम्मच कार्बोलिक एसिड और एक चम्मच ग्लिसरिन एक पाइंट नारियल के तेल में मिलाकर, जले हुए स्थान पर लेपकर ऊपर से साफ़ कपड़े से बाँध दो। इस पैंथे हुए कपड़े के ऊपर दिन में दो तीन बार कार्बोलिक एसिड का पानी भी छिड़कते रहो, ताकि कीटाणु घाव में प्रवेश न करने पाये। यदि घाव रक्तवर्ण हो जाय, और उसमें सूजन अथवा सफेद पीय दिखलाई दे तो पट्टी को प्रतिदिन हटाकर, उस पर योरिक एसिड छिड़ककर नई पट्टी बाँधा करे।

यदि घायल बहुत ज्यादा जल गया हो, और उसे असह्य पीडा हो गयी हो, तो उसे गर्म कमरे में लेपट दो, और उसकी आँखों में और घिसने में गम पानी या शर्करा रखो, उसे गर्म दूध या घा पाने को दो।

यदि किसी मकान में आग लग गई हो, तो पहले

घरवालों को इत्तिला दो, और फिर तुरन्त समीप के फायरब्रिगेड या पुलिस को सूचित करो, और तब आग पर धुमने की तदधीर करो। पड़ोसियों का दरवाजा और मोड़ियाँ आदि लेकर आने को बुझाओ, और फव्वाल तथा दरियाँ तानकर उन पर छुन घाल आदिमियों को बुझाओ। घर के अंदर से धुप या लपक के कारण जो प्राणी बाहर न आ सकते हों, उन्हें बचाने के लिये गीला कंबल अपने चारों तरफ लपेटकर, और मुँह और पाश पर गीला रुमाल लगा कर अंदर जाओ। फव्वाल के पीछे में सिर जाने के लिये छेद कर लो, तो बहुत सा लेपत होगी। कारण, इस प्रयत्न में दोनों हाथ म्यतन होंगे। यदि घर में धुआँ गुरी तरह भर गया हो, तो सतह पर सेटकर ऊँच जाओ, और घर



धुप में घमोटेकर आदर जाना

के अंदर के जो लोग बेहोश हो गए हों, उन्हें जैसा निध में दिया है, बाँचकर बाहर घसीट लाओ । धुआँ गर्म होने के कारण सतह से ऊपर होता है । आग-लगे घरों के अंदर लोग घबड़ाकर चारपाइयों, धिस्तरीयों और टेबुलों के नीचे छिपते हैं । अतः इन जगहों में उन्हें अशुभ खोजना चाहिए । बेहोश प्राणियों को बाहर निकालकर उन्हें उसी प्रकार बाह्य उपायों द्वारा साँस लिवानी तथा मरहम-पट्टी फर्नी चाहिए ।

प्राणी मनुष्य, जो सर्वधेष्ट धनने का दम भरता है, वैसे उपनाता है ! इन पदार्थों का उपयोग विचारशील मनुष्य केवल शोषधिरूप में करते हैं ।

विषों की सत्या गिनाना कठिन है । कारण—“होहि सुवस्तु शुचस्तु जग, पाइ सुयोग कुयोग ।” जो पदार्थ साधारण रूप से हमारी रुचि के प्रतिकूल हैं, या जिसका प्रयोग हमारे शरीर को हानि पहुँचाता है, वे सभा विष हैं । या तो भोजन भी अरुचि में विष तुल्य अपना प्रभाव प्रकट करता है, और नाभयायक पदार्थ भी अधिक परिमाण में हानिकारक होते हैं ।

भिन्न भिन्न विषों के उपचार के लिये भिन्न भिन्न शोषधियाँ पच उपाय हैं । जब कभी कोई येहोश आदमी यहाँ पड़ा मिले, तो तात्कालिक चिकित्सक को चाहिए कि (१) वह उन्न प्राणी के आसपास चारों तरफ ध्यानपूर्वक देख कि कोई विषैला पदार्थ तो नहीं है (२) यहाँ पर जो कुछ मिले, जिससे किसी विष का सदेह हो, तो उसे हिसान के साथ रख ले; फेंके नहीं, (३) ध्यान पूर्वक देखे कि येहोश प्राणी के शरीर पर कहीं—विशेषकर हाथों और पैरों पर—साँग के ज़हरोले दाँतों के निशान ता नहीं हैं, (४) येहोश प्राणी के होठों या कपड़ों पर किसी प्रकार के दाग तो नहीं हैं, (५) उम्रके मुँह से किसी प्रकार की दुर्गंध तो नहीं निकल रही है, (६) उसकी आँखों के तिल अपनी हासत में

है, या घट घट गए हैं? इत्यादि। स्मरण रहे, वे धतूरे के विष में लगे और पतले पड़ जाते हैं, एवं अफीम के विष में छोटे।

उपचार के कुछ साधारण नियम

(१) डॉक्टर या वैद्य को बुला भेजें, और यह भी यथासाध्य ठीक-ठीक जाँचकर कहलाने की कोशिश करें कि उक्त प्राणी ने किस प्रकार का विष खाया है?

(२) विष को नाश तथा पतला करने का उपाय करें।

(३) आमाशय की दीवारों की रक्षा, मरीज को मीठा तेल, दूध, चा या घुला आटा पिलाकर करें।

(४) जब मुँह और होठों पर किसी प्रकार के छाले न देख पड़ें, तभी मरीज को उलटी करानेवाले पदार्थ दें। उलटी कराने के लिये, दो चम्मच मीठा तेल तथा एक चम्मच गरम गर्म पानी में घोलकर देना चाहिए।

गले में उँगलियों या किसी चिटिया का पर डालने से भी उलटी दाने लगती है।

घास्त्र में विषेले पदार्थ दो प्रकार के होते हैं। एक वे, जो मुँह, गले और पेट आदि में जलापेदा कर देते हैं और जला दते हैं। दूसरे वे जो घुप-गुप अपना काम करते हैं। पदार्थ प्रसार के विष पान में वे न कराना चाहिए, क्योंकि इससे अधिक हानि होने की सम्भावना है।

रामिस अम्ल और क्षार अम्लन पैदा करनेवाले विष हैं। अतः इन पान विष हुए प्राणी को न करानी

चाहिए। इनका नाश एक दूसरे से होता है, जैसा कि पहले बतलाया जा चुका है। अर्थात् क्षारिक विष पान में पतला अम्ल पिलाना चाहिए, और अम्ल विष पान में पतला क्षार। इससे याद मरीज़ को ऐसा पदार्थ गिलावे, जिसमें गले और पेट में ठढ़क तथा आराम पहुँचे।

कै करानेवाले पदार्थों में इराफ़्सीस (Zinc Sulphate) भी है। चा के चम्मच का चोथाई, आधा ग्लास पानी में घोलकर पिलाने से तुरत कं होती है। अफीम के विष में लूतिया, आधे ग्लास पानी में दुधभी भर, मिलाकर देने से कै हो जाती है।

विष की विशेष किस्में

(१) निद्रा-उत्पादक विष

(२) उत्तेजक विष—जैसे धातुएँ—आरसेनिक, पारा, शीशे का चूर्ण और मिट्टा का तेल इत्यादि

(३) जलानेवाले विष—जैसे क्षार और अम्ल। ये पदार्थ तत्तुओं को नष्ट कर डालते हैं।

(४) स्नायु-नाशक विष—ये नाड़ी मजल को नष्ट कर डालने हैं, जिसके कारण थकना झुनझुन हो जाता है। जैसे शराब, गाँजा, चरम, और विशेष प्रकार के कुहरमुसे।

विष पान का उपचार प्राग्भ करने के पहले इस बात का ठीक-ठीक पता लगा लेना आवश्यक है कि विष किस प्रकार का है।

साधारण विष, उनकी पहचान तथा उपचार

नं०	विष	पहचान	उपचार
१	अम्ल	(१) होठ और मुँह पर छाले पड़ जाना । ये छाले Nitric acid से पीले और Sulphuric acid से काले पड़ते हैं ।	(१) उलटी करानेवाले पदार्थ न दो । (२) घाघा पाइट पानी में एक चम्मच Bicarbonic acid of soda या chalk मिला कर दो ।
	मासूम होना	(२) मुख, गले और पेट में दूद	(३) $\frac{1}{2}$ पाइट जड़ी का तेल, एक पाइट पानी में मिला कर दो ।
	(४) लाल रंग की उलटी होना	(५) घातघात करने में कमिनाइ मासूम होना	(६) दूध छूब दो । (७) पानी में
	(८) बेहोशी पाद रहना		आटा मोटा या मेस लरो घोलकर पिशाचो ।

न०	विषय	पहचान	उपचार
२	कार्बोलिक एसिड	(१) होठ और मुँह पर मऊ व छाले पड़ जाना (२) मांस-पजियों का ढीला पड़ जाना एवं प्यर्थ-सा हो जाना (३) अचेतन्य उत्पन्न होना (४) मसि से कार्बोलिक एसिड की सूँघना	(१) $\frac{1}{2}$ ग्राम सोडियम सल्फेट, $\frac{1}{2}$ पाइट गर्म पानी में मिलाकर दो। (२) $\frac{1}{2}$ पाइट अड़ी का तेल, एक पाइट पानी में मिलाकर दो। (३) दूध गूँघ पिंजो। (४) पैरों में गरमी पहुँचाओ। (५) घाव उपचारों द्वारा मसि उत्पन्न करो

३	तोष क्षार— जैसे अमोनिया, कार्बोसिक मोटा और पोटारा	(१) छे और दस्त जारी रहना (२) दद होना (३) अचेतन्य उत्पन्न हो जाना	(१) छे कराने वाले पदार्थ न दो (२) नींबू पसतरे का शरपत दो (३) दूध गूँघ पिंजो। (४) अड़ी का तेल $\frac{1}{2}$ पाइट एकगर् पानी में मिलाकर दो
---	---	--	---

न०	विष	पहचान	उपचार
४	शीश का घूर्ण	(१) पेट में कटिन पीड़ा होना (२) ग्वूय पेट झड़ना (३) मल के साथ ग्वून क छतरे भा गिरना, कभी-कभी क्रे भी होना, जिसन शीश के घूर्ण हों । कराथो ।	(१) पहले ग्वूय राना गिलाथो, ताकि शीश के घूर्ण भोजन के साथ सनकर कम हानि पहुँचायें ; (२) फिर क्रे जिसन शीश के घूर्ण हों । कराथो ।
५	मिट्टा का तेल	(१) मुँह चार गले में अत्यन्त जलन तथा दर्द हाना (२) क्रे में तेल की घूर्ण देग पदना (३) माँस से भी तेल की घदमू थाना (४) कड़ी प्यास लगना (५) अर्धैतम उपपन्न होना	(१) क्रे कराने वाले पदार्थ दो । (२) पैरों में गरमी पहुँचाथो । (३) माडी दो ।
६	पारा	(१) क्रे चार दस्त होता (२) जीभ का सज्जद दस्त पदना (३) अर्धैतम उपपन्न होना	(१) पानी में छाटा घोसकर दो । (२) गरम पानी में कमरू घोसकर पिखाथो । (३) सेमनेट रिखाथो ।

२० विष	पहचान	उपचार
७ तारपीन का तेल	(१) मांस में घुस घुसाहट होना (२) आँख की पुत लियाँ छोटी देय्य पड़ना (३) मांस पशियाँ संयुक्त हो जाना (४) साँस से तेल की खुआना	(१) क्रीकाने बाल पड़ाव दो । (२) दस्त लान घाली चीज़ें दो । (३) दूध या पानी में छाटा घोड़ कर पिलाओ ।
८ अज्जाम अथवा मरफिया	(१) जम्हाई आना (२) आँख की पुत लियाँ बहुत ही छोटी पड़ जाना (३) घोड़ी-थोड़ी ये होशों रहना (४) साँस का धीरे धीरे किन्तु गहरा चलना (५) शरीर में पसीना आना (६) साँस से अज्जाम की खुआना	(१) गम पाना में ममक मिलाकर दो । (२) गम का दूध पिलाओ । (३) एक पाइल पानी में, दस ग्रेन पोटशियम परमैंग नेट घोड़कर दो । (४) मरीचा का पानी का छींट मारकर पौताय रहमो । (५) बर्फ बचापों द्वारा साँस खमरो, जब अपगत्य आने लगे ।

न०	विष	पहचान	उपचार
६	धनूरा	(१) गला सूख जाना (२) निगलने में रुकावट होना या प्यास लगना (३) भाई आना और लहवदाना। (४) चहरा छाल हो जाना (५) पुगलियाँ लधी रस पतली पड़ जाना (६) मरोज इधर उधर आताप-शनाप सकता फिर, प्रयाली चीजों को पकाने के लिये हाथ उठाये, फिर ब होश होकर गिर जाय।	(१) गर्म पानी में नमक घोलकर पिलाओ। (२) गर्म चा पाने को दो। (३) चाइ उपायों द्वारा साँस लेने में। (४) राम पानी की घोल में बाल में दो। अगों की रगदो।
	शराब	(१) चहरा और आँखें खुल हो जाना (२) होंठ गाले पड़ जाना (३) भाई आना, रस लहवदाना (४) साँस से शराब का सू आना (५) अचेतन होना	(१) आँखों में ठ ठ पाना के छीटे दो। (२) चेतन होने पर दूँ कराओ। (३) गरम चा या मूध पिलाओ। (४) नपुनों में नी मादर और दूना रगद कर में पाओ। (५) बाल उपायों द्वारा साँस रुक दो।

न०	विषय	पहचान	उपचार
११	भोंग, गोंगा और चरस	(१) पहले मरीज का खूब शुष्म मालूम होना, फिर जम्हाइयाँ लेने लगना और बाद में यह श हो जाना (२) घाल की पुतलियाँ बड़ी हो जाना	(१) कै करानकबी चीजें दो । (२) गर्म चाय खाओ । (३) पैरों में गरम पदुँ चाओ । (४) बाह्य ठपकों द्वारा सॉस लेन दो ।
१२	बुचला आदि (यदि जहर, जो जहरोले कोषों के मारने में काम आता है)	(१) पीठ टड़ी पड़ जाना (२) जबड़े धैर्यना (मौत धैर्यना) (३) घालों की टक् टकी लगना और पुतलियों का फैलना (४) सॉस लेने में कठिनाई मालूम पड़ना (५) नासा का नि रक्त । किन्तु तेज़ प्रसूता	(१) कै करानेवाली चीजें दो । (२) एक पाइट गर्म पाना में, १० घन पीटशियम परमैंगनट मिलाकर दो । (३) गर्म चाय दो । (४) बाह्य ठपकों द्वारा सॉस लेन दो । (५) घालों पर टेंट पानी के पीटि दो । (६) १२ घंटे तक मोमिया पानी में मिखाकर पिताओ ।

घायलों और मरीजों का स्थानांतर करना

घायलों और मरीजों को किसी स्थान से दूसरे सुरक्षित एवं उपयुक्त स्थान में ले जानेवालों को यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वे उन्हें इस प्रकार सावधानी और सहूलियत से ले जायें कि घायल या मरीज के शरीर को किसी प्रकार कष्ट न होने पाये। घायल को यदि कोई ऐसी हड्डी टूट गई हो कि उसे ले जाने में किसी विशेष क्षति के हाँ जान की सम्भावना हो, तो डॉक्टर को यहाँ बुला भेजना चाहिए। इस बीच में उसे वहीं रखकर यथासाध्य आराम पहुँचाना तात्कालिक चिकित्सकों का कर्तव्य है।

यदि किसी आदमी के पैर में मोच आ गई हो, या पैर कुचल गया हो, तो उसे एक स्थान से दूसरे स्थान को ले जाने का सरल उपाय यह है कि उसके घायल पैर की ओर सटा हो जाय, और उसके उसी आर की भुजा को अपनी गर्दन पर से घुमाकर, अपने दूसरी ओर के हाथ से पकड़ ले, और उसकी तरफ़ वाले हाथ से उसकी कमर को सहारा देते हुए धीरे धीरे चले। घायल प्राणी को चाहिए कि अपने घायल पैर का जमीन से उठाए हुए, ले जानेवाले की सहायता करे, उसी के साथ-साथ, एक पैर उठाकर चले। जब किसी जिस्तें यहोश प्राणी को अड़ेने उठाकर ले जाता हो, तो दिए हुए चित्र की भाँति उठाये। यह दृग प्रायः उन लोगों को काम में लाना पड़ता है, जो किसी आग लगे हुए

मकान से बेहोश प्राणियों को बाहर निकालते हैं। इसमें दाहना हाथ स्वतंत्र रहता है, जिसमें धुप घरेरह में रास्ता और दर घाजा टटोलने में घड़ी नहायता मिलती है।



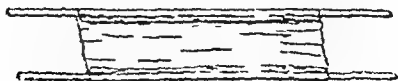
जब बेहोश घायल या मरीज को ले जाने के लिये एक से अधिक प्राणी हों, और ले जाना भी दूर नक हो अथवा मरीज को कोई ठूँड़ी दूट गई हो, तो उसे ऊपर घतलाए हुए दग में न ले जाना चाहिए। इस अवस्था में किसी अच्छी कमी हुई चारपाई को ढलटकर, उस पर उसे ले जाना चाहिए। यदि चारपाई न मिले, तो दो लाठियाँ ला, और दो कागों की शास्तीनें ढलटकर भीतर की ओर कर दो। फिर उनके अंदर से लाठियों को निकालकर घटा भी भीतर की ओर या दूसरी ओर लगा दो। यम, एक अच्छी सोली तैयार हो गए। इन दोनों को ले जाने के लिये चार आदमियों को आवश्यकता होगी। एक-एक आदमी डाली व चारों सिरों पर झगल रहेंगे, ताकि मरीज किसी प्रकार गिरे न पाय, दोनों अधिक दम इसे नहीं, और न लाठियाँ भी अधिक लगे।

इस प्रकार की डोलियों में मरीज़, घायल या मूर्च्छित प्राणी को ले जाने में इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि ले जाने वालों के कदम परापर और एकसाथ उठें, और उम पर लेटे हुए प्राणी का मिरहाना हमेशा पैर की अपेक्षा थोड़ा सा उठा रहे, जिससे उसे किसी प्रकार काट न पहुँचे। मरीज या घायल को ज़मीन से उठाकर डोली पर रखते समय भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसके सब अंग एकसाथ उठें, और एकसाथ डोली पर रखे जाय, ताकि उसके और विशेषतः घायल के घायल अंग पर ज़रा सा भी ज़ार न पड़े।



बालक अपने डंडों और साफ़ों के द्वारा यह प्रकार की डोलियाँ बनाते हैं। इन डोलियों की बनावट बहुत कुछ ऐसी ही होती है, जैसी चित्रों में दी है।

कोटों से बनी हुई दाँती



बाळपणों द्वारा बनाई हुई डोली



बातवरोँ द्वारा बनाइ हुइ एक दूसरो प्रकार का दोँरी

—————

आठवाँ व्याख्यान

श्वास-क्रिया तथा वायु उपायों द्वारा श्वास लेना

Artificial Respiration

पहले बतलाया जा चुका है कि श्वास क्रिया फुफ्फुसों द्वारा होती रहती है। उसका उद्देश्य रक्त की चिकारी दूषित कार्बोनिक एसिड गैस को बाहर निकालना और बाहर की स्वच्छ एवं लाभकारी ओक्सीजन (Oxygen)-वायु को अंदर लेकर रक्त को शुद्ध करने रहना है। श्वास क्रिया में नाक, श्वास-मार्ग और फुफ्फुस काम करते हैं। इस क्रिया के दो भाग हैं—(१) वायु नाक से होकर, श्वास-मार्ग से होती हुई फुफ्फुसों के भीतर चकर खाती है। इस क्रिया को उच्छ्वासन (Inspiration) कहते हैं। जब यही वायु ओक्सीजन को लेकर और कार्बोनिक एसिड गैस को लेकर फिर मनुष्यों से बाहर आती है, तब उसकी इस क्रिया का प्रश्वासन (Expiration) कहते हैं। यह उच्छ्वास और एक प्रश्वास से एक बार की श्वास-क्रिया (Respiration) पूरी होती है।

प्रीति मनुष्य साधारण अवस्था में, एक मिनट में, प्रायः १६-१७ बार साँस लेता है। मक्लीम से साँस की संख्या घट जाती है। साँस जहाँ तक तो, बाहरी लेनी चाहिये,

नाकि वायु पुष्पुसों में, उमके कोनों-कोनों में, भली भाँति भ्रमण कर सके। उच्छ्वास-वायु में ओषजन का अधिक और फायरनट्रिओपित-वायु या कार्बोनिफ एसिड गैस का केवल अल्प भाग होता है। प्रश्वाम वायु में इनका अनुपात इसके मिलफुल विपरीत होता है।

ओषजन जीवन के लिये एक परमावश्यक पदार्थ है। इसके बिना कोई भी प्राणी जीवित नहीं रह सकता। इसके विपरीत फायरनट्रिओपित-वायु प्राणियों के लिये विष तुल्य है। हमारे शरीर में शरीर-कणों (Cells) के टूटने-फूटने या भाँति भाँति की रासायनिक क्रियाओं के होते रहने से यह दूषित फायरनट्रिओपित वायु बनती रहती है। जिम रक्त में यह गैस अधिक परिमाण में होती है, उसका रंग स्याही लिए हो जाता है। यह दूषित रक्त पुष्पुसों में ओषजन द्वारा शुद्ध होकर फिर लाल रंग का हो जाता है। इसमें प्रकट है कि रक्त की शुद्धि और उससे जीवन-निर्वाह के लिए श्वास क्रिया का उचित रूप से होता रहना बहुत आवश्यक है। श्वास क्रिया का रक्त जाना जीवित ही है।

यह श्वास क्रिया कभी-कभी अप्राकृतिक पथ अस्वाभाविक विज्ञों के उपस्थित हो जाने से बदल जाती है, ऐसा पानी में डूबा पर, धूप में गला घुटा पर, गले में पानी लगाये अथवा बिजली के प्रवाह में पड़ जाने पर, आग में जूँस जाने या सूँसग जाने पर होता है।

श्वास क्रिया तथा बाह्य उपायों द्वारा श्वास लेना ८७

इन अस्वाभाविक विघ्नों से उत्पन्न श्वास क्रिया की रुकावट को हम बाह्य उपायों द्वारा श्वास क्रिया (Artificial Respiration) से नाश कर सकते हैं। ध्यान रहे, लोगों की अनभिज्ञता के कारण इन अस्वाभाविक विघत्तियों से अनेकों प्राणी मृत्यु के प्रास बनते रहते हैं।

बाह्य उपायों द्वारा श्वास क्रिया के तीन ढंग—

(१) शेपर साहय का ढंग (Schuler's Method)—
कपड़े निकाल डालो, वक्ष स्थल अथवा गले के कपड़ों को खोल दो या ढीला कर दो। मरीज को तुरंत पेट के बल लिटा दो, और बाहुओं को आगे की ओर फैला दो। फिर मरीज के सिर की ओर मुँह करके, उसकी घण्ट में घुटने टेककर बैठ जाओ, और मरीज के गले मुँह तथा नथुनों को



शेपर साहय का ढंग में बाह्य उपायों द्वारा श्वास-क्रिया
मरीजों में भाँति गात्र करा। इस प्रकार अपने हाथों की हल-
लियों को मरीज की पीठ पर, कमर के पास रखकर, आ

को गर्दन की ओर द्याते हुए सरकाओ, और ज्यों-ज्यों छाती की ओर पहुँचते जाओ, त्यों-त्यों अधिक दबाव करते जाओ। फिर कर्धों की सीध में पहुँचने के बाद दबाव को बिलकुल कम कर दो, और हाथों को बिना उठाए हुए और न् अपने पहले की जगह पर ले आओ, तथा पहले की भाँति फिर करो, जैसा कि चित्र में बताया गया है। इस प्रकार एक मिनट में १५ से लेकर १८ बार करने रहो। क्योंकि मनुष्य प्रायः एक मिनट में इतनी ही बार साँस लेता है। यदि मरीज शीघ्र चैनन्य न हो, और साँस लेना प्रारंभ न करे, तो दो-एक घंटे तक चलने रुककर ऐसा करने रहा, जब तक कि कोई घीब या डॉक्टर आकर यह न कह दे कि इससे बचने की अब कोई आशा नहीं है। मरीज को नीच बीच में अमोतिया सुँघाते रहना चाहिए। जब मरीज की साँस आप-से-आप चलने लगे, तब उसके शरीर में गरमी पहुँचानी चाहिए।

(२) सिल्वेस्टरसाहब का दम (Silvester's Method)—
कपड़े ढाले का दो अथवा शीघ्रता-पूर्वक उत्तार डालो। मरीज को घिरा लिटा दो। उसके कर्धों के नीचे तकिया या दूसरा कोई मुलायम कपड़ा रख दो, ताकि उसका निरभोधा या नीच की सख्तता रहे। फिर मरीज के मुँह, गले और गधुने आदि साफ कर लो, और तब उसकी भुजाओं को कुहली के नीचे की ओर से पकड़कर ऊपर की

उठाओ। इसके बाद उन्हें अपनी ओर यहाँ तक खींचो,



सिखेटर साहब के दग से बाह्य उपायों द्वारा साँस लेना और फैलाओ कि उन भुजाओं की कुहनियाँ तुम्हारी तरफ़, ज़मीन को छू लें। इस क्रिया से मरीज़ का घब्र स्थल फैलेगा, और वायु को अंदर प्रवेश करने का अवसर मिलेगा। फिर भुजाओं को उठाकर छाती के पास लाओ, और उन्हें पुनः नियों पर मोड़कर, छाती पर रखकर, इस प्रकार दयाओ कि फेफड़ों की वायु बाहर निकले। इस दग को भी दोहराकर साहब के घनलाप हुए नियमानुसार काम में लाओ। इसे छुओं की इसी तरह साँस लेना चाहिए। यदि पास हो कोई दूसरा सहायक हो, तो कमसे कहीं कि घट मरीज़ के सामने घुटने टेककर, झुककर उसके मुख को साफ़ करें, और उसके जीभ का क्वाल में पकड़ें। फिर अमोनिया सुँपाये।

दूधे हुए घ्राणी में याह्य उपायों द्वारा मौम उपग करने के लिये, लिटाने के पूर्व, पेट को ठोठों बाहों के बीच पकड़ो, और उसे दोतीन मट्ठक दें दो, ताकि उसके पेट और फेरुहों में भरा हुआ पानी बाहर निकल जाय । फिर याह्य उपायों द्वारा श्वास लाने के लिये तुरत लिटा दो, और ऊपर यतलाय हुए ढग से काम लो ।



दूधे हुए घ्राणी के पेट से पानी निकालना

(३) मेथार्ड साहय का याह्य उपायों द्वारा श्वास उत्पन्न करने का ढग (Laborde's Method of Artificial Respiration)—इस ढग से उस अयस्था में काम लिया जाता है, जब फमली की कोई हड्डी टूट गई हो । गाले पपड़े उतारने या गले और छाती के ऊपर के पपड़ों को ढीला कर दते हैं, और मरोज़ को त्रित लिटा देते हैं । फिर कमाल से मरीज़ की जीभ को पकड़कर बाहर खींचने और दा सेकड़ गव उसे बाहर खींचकर फिर छोड़ देने हैं । ऐसा पच त्रिमट में १५ से २० बार करते रहते हैं । जब स्थानाचिक रूप से श्वास कार्य प्रारम्भ हो जाता है, तो मरीज़ के शरीर को गर्मी पहुँचाई जाती है, और शरीर में रक्त सञ्चार करने का ढग काम में लाया जाता है ।

श्वास क्रिया तथा याह्य उपायों द्वारा श्वास लना ६१

अचेतन्य के कारण, पहचान तथा उपचार

कारण (Cause) पहचान (Symptoms) उपचार (Treatment)

- १ सिर में गहरी चोटी का घेहरा पीला पड़ जाता है, शरीर को आराम पहुँचाओ और लगना है, और कभी-कभी शरीर शांत रखो, तथा पैर में आती है गरमी पहुँचाओ
- २ मृगी धुरधुराहट के साथ सिर को ठडक पहुँचाओ, रक्त का आना, और सिर को धोया ऊँचा करके की पुतलियों का छाटी रखो कपड़ ढील कर दो या बड़ी हो जाना, चहरे और पैर में गरमी पहुँचाओ का सुप्त पड़ जाना तथा अमोनिया सुँघाओ
- ३ लू लग जाना घेहरे का पीला पड़ना, सिर को ठडक पहुँचाओ, नाड़ी का मद होना, सिर शरीर को दबकर गम रखो, में दर्द और तेज ज्वर या और होश आने पर बर्फ घुसने जाना को दो या आम का पना पिलाओ
- ४ जहरीला घेहरे का सुँघे होना, गल में उँगलियाँ दालकर तरल पीना और पानी आना, पुत या पर न मुरमुराकर पोती लियों का मद जान, की अवस्था में करवाओ, धुरधुराहट भरी गरम और चेतन्य हान पर मीठा लेना और उग्र विष की तेल या गम पानी में नमक घुँसु मे आना मिलाकर पिलाओ
- ५ अग्रिम या घेहर का पीला पड़ना, करवावाली आँत का : लेना पुतलियों का छाटी हो मरीज का जमाना जाना, मुँह में अग्रिम की घुँस जाना नाश का जाना निर करके
- ६ मूर्च्छा घेहर का पीला पड़ना, लिटा हो और उम रहा नाड़ी का मद होना और श्वस्य वायु का सेवन करने दो । अगर हृदय गिर
- ७ हानिकारक घेहर का पीला पड़ना भाद न रहता होना दो गरमों के धुरधुराहट भरी श्वास श्वस्य वायु और बाह्य उपचार में आना उपचारों में श्वास उपचार करा मृपना—उब तक मरीज बहाला रह, जब तक ठोके काद गत न लिखामी-पिखामी आदि ।

कितने पदार्थ खाया करने हैं। ये पदार्थ विशेषकर शरीर के लिये एानिषारक ही होते हैं। भोजन के साथ चटनी, अचार और नमकीन चीजें खाना निर्दोष नहीं कहा जा सकता। कारण, इन सब पदार्थों का भोजन करनेवाला प्राणी प्रायः आवश्यकता से अधिक भोजन कर जाता है। अधिक भोजन शरीर में भार रूप होता है, और कभी कभी तो विष तुल्य हो जाता है। अंगरेज़ी में एक बहुत अच्छी कहावत है—“Do not live to eat, but eat to live” अर्थात् खाने के लिये न जीवन धारण करो, बल्कि जीवन धारण करने के लिये खाओ। इस कहावत में कितना सार है, इसकी व्याख्या करने का आवश्यकता नहीं।

अच्छे भोजन के लक्षण—(१) अच्छे भोजन में मूल तत्त्व उत्तम होने हैं, जिनसे शरीर के लिये आवश्यक होते हैं। (२) भोजन उल पायु और मनुष्य के स्वभाव तथा प्रकृति के अनुरूप होना चाहिये। आयु, अनु, मनुष्य का भार, शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम, स्थान तथा निर्धनता, इन सब बातों से भी भोजन का संबंध होता है। (३) भोजन ऐसा होना चाहिये कि तात्कालिक तृप्ति और आत्मानुति से परे लगे। यह स्थूल और सूक्ष्म परिमाण में न किया जाय।

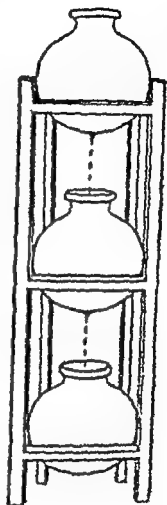
भोजन के उत्तम होने के लिये भोजन पान के नियमों का जानना तथा उनका पालन करना आवश्यक है। अन्तः

भोजन भी यदि उचित रूप से न ग्याया जाय, तो उसका अधिक भाग पेट में केंचल भार होने के सिद्धा और कुछ लाभ नहीं पहुँचा सकता, उल्टे हानि ही करेगा।

भोजन करने के लाभकारी नियम

- (१) भोजन धीरे धीरे शांत चित्त से छूय चया-चयाकर करना चाहिए।
- (२) भोजन उतना ही करना चाहिए, जो उपयुक्त समय में पच सके।
- (३) एक ही प्रकार का भोजन एक बार या सदा न करना चाहिए।
- (४) तित्य ठोकर और उचित समय पर ही भोजन करना चाहिए। बार बार मुँह जुठारते रहना हानिकारक है। इससे मदाग्नि राग की उत्पत्ति होती है। दा बार नियमित भोजन के पीछे में कुछ १ खाना चाहिए, और दिन का, भोजन अधिक तथा शाम का अल्प पच हलका होना चाहिए।
- (५) भोजन करने के उपरांत लगभग एक घंटे तक कोई शारीरिक या मानसिक परिश्रम न करना चाहिए। शाम का भोजन के समय बर्गोय एक घंटा-पूय तात्पर कर लेता चाहिए।
- (६) भोजन के साथ साथ तथा भोजन के बाद में ११

एक पतला सूरख होता है, जिसमें होकर पानी धीरे-धीरे बीच के घड़े में आता है। इस बीच के घड़े में मयम नीचे एक तिहारि कबूट रहते हैं, और उस के ऊपर एक पर्त, जो घड़े को एक तिहारि होनी है लकड़ी के कोयले की होनी है। शेष ऊपरी एक तिहारि भाग में रेत रखी रहती है। जो पानी ऊपर के घड़े से धीरे-धीरे इस घड़े में उतरता है, यह पहले रेत में होकर छनता है जिससे तेरले हुए वण रेत में रह जाते हैं, और कण रहित जल कोयलों की तह पर पहुँचता है। अभी उक्त पानी में घुली हुई गैलें बनी होगी। किंतु जब यह पानी कोयले में होकर उतरने लगता है तो घुली हुई गैलों को कोयला सोख लेता है। और, तब मुक्त होकर पारा कबूटों की पर्त पर पहुँचता है। यह कबूटों की पर्त पानी के बड़े प्रभाव रेत आदि के वनों को



पानी को ताज करने का
माख और चामू रंग

पानी को ताज करने का माख और चामू रंग

रोक लेती है, और तब यह उक्त घड़े के पेंदे के छोट्टे-से छिद्र में होकर तीसरे घड़े में आता है। अतः इस नीचेवाले तीसरे घड़े का जल साधारण रूप से स्वच्छ हो जाता है। कुओं के जल को सदा स्वच्छ रखने के लिये आवश्यक है कि निम्न बातों पर ध्यान दिया जाय—

(१) कुओं की जगत ऐसी बनानी चाहिए कि उनमें आसपास का घरसात का पानी बहकर न जा सके, और न पत्तियाँ घरीरह उड़कर उनमें गिर कर सड़ने दी पायें।

(२) जगत पर कभी किसी को स्नान न करने देना चाहिए। नहीं तो स्नान करनेवाले के शरीर और कपड़ों की गदगी और उनमें रहनेवाले रोग के बीटाणु पानी के छींटों के साथ कुएँ में जाकर तमाम पानी को अशुद्ध एवं दूषित कर देंगे।

(३) कुओं के आसपास कूड़ा-बरबट न मड़ने पायें, और न चीपायों के अड़े हों। नहीं तो घरसात में उनकी सब गदगी पानी के साथ ज़मीन में घँस कर उन कुओं में पहुँचेंगी, और जल को अपवित्र एवं दूषित करेगी।

(४) कुएँ ऐसे स्थानों पर हों, जहाँ इनकर आनेवाला जल किसी स्पच्छ ज़मीन से आयें। नालायों और गदहियों के समीप कुएँ खुदाना प्यारं है। बाग़,

उनसे और उन तालाब और गडहियों के जल में बहुत थोड़ा अंतर होता है। क्योंकि उन तालाबों और गडहियों का जल स्रोतों के द्वारा उन कुओं में पहुँचना है।

- (५) कुओं में गद्द घर्तन न डालने देना चाहिए। देहातों में प्रायः पशुओं को पानी पिलाने के जो गद्द घड़ होते हैं, उन्हीं का लाग कुओं में डाल देते हैं। मिट्टी के घड़े ता किन्नी भी हालत में कुओं में न डालना चाहिए। सबसे उत्तम उपाय कुओं के पानी का स्वच्छ रखने का यह है कि कुएँ पर एक डोर और एक साढ़े या पीतल का थड़ा हर समय रफ़्तार रह, और जिन पिसों को जल लेना हो, वह उक्त थड़े से पानी निकालकर अपना घड़े में उठेल लेवे।
- (६) कुओं के ऊपर टिन आदि का छात्रन होना भी आवश्यक है, ताकि उनमें हवा से उड़कर धूल आदि न गिरा करे, और न दूरियों की पत्तियाँ हो गिरकर उनमें सहेँ।
- (७) कुएँ, जहाँ तक समय हो, पक्क कर दिए जायें। कच्चा और पुराने कुओं में एक प्रकार का दूषित गैस इकट्ठी होती रहती है, जो पशु हानिकारक होती है। दूसरे, कच्चे कुओं की दूराओं और गडहों में

जगली कवूतर आदि घर बनाते और कुए के जल में घीट किया करते हैं।

(=) कुओं का जल कभी-कभी कुल निकलवाकर साफ कराते रहना चाहिए। जिन कुओं पर पुर चलते रहते हैं, उनका जल निर्मल बना रहता है। इसके अतिरिक्त जय कभी आसपास में हैजा फैले, तो कुओं में पोटेशियम परमैंगनेट छोड़ते रहना चाहिए। कारण, यह बीमारी प्राय खाने-पीने के पदार्थों द्वारा फैला करती है। इसलिये कुओं के पानी के अदर के उक्त प्रकार के कीटाणुओं को मारते रहना चाहिए।

वायु—वायु की शुद्धता तो मानव-जीवन के लिये सर्व प्रथम आवश्यक है। कारण, वायु में धूल के कण, बीमारियों के कीटाणु तथा अनकों जहरीली और हानिकारक गैसों मिली रहती हैं। अतः वायु की शुद्धता और स्वच्छता पर ध्यान रखना आवश्यक है। कमरे, जिनमें हम रहते हैं, पसे बने होने चाहिए कि जिनमें स्वच्छ वायु और सूर्यका प्रकाश अच्छी तरह आता रहे। कमरे की वायु को शुद्ध रखने के लिये उसमें कईएक द्रव्याङ्ग और लिङ्कियाँ दोनों चाहिए, ताकि उसमें एक तरफ से वायु आती रहे, और तमाम फनर में चक्कर लगाने के बाद हमारे दग्राज़ों और लिङ्कियों से बाहर निपलती रहे। जिन कमरों में मित्र एक द्रव्याङ्ग

जलन, घेहरे का उभर जाना, शरीर का बाँवना, हृदय में पीड़ा आदि लक्षण विचार्य दंत है ।

उपचार—(१) मदार की जड़ों को छील कर घूने अदरक के रस में घोटकर उदर पर गोलिएँ बनाये । इन गोलिएँ को घटे, आधा-आधा घटे पर मोँक के अर्ध अथवा कुआने पानी के साथ देता जाय ।

(२) मुहागे का साया १० माश, कालोमिर्च १२ माशे, सींगिया पिय १ माश, इन सबका घोटकर रस दू, और घटे घटे पर अदरक के रस में या गुनगुने जल के साथ द । मूत्राश्रय १ से २ चायल तक । पानी की जगह पीने के लिये मोँक का अम्ल और जल मिलाकर देना चाहिये । रागी को स्थाने के लिये कुछ न द । बोंकट और घेहरे के बलवाने पर पर्यल का जूस या मूँग की दाल का जूस देये । भोजन प्राणी को अर्ध-वृष्ट, बतारी के साथ १० बूँद डालकर, भोजनोपरांत गाना चाहिये ।

जूरी-गुलाब के कीटाणु (*Minapne Germæ*) मच्छड़ों द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं । अतः मच्छड़ों का नाश करना आवश्यक है । मच्छड़ गंदे पानी में, जो रखा हुआ है और जो प्रायः बाहर फोटे से अधिक गहरा न हो, अट दते हैं । इसलिये मकान में या ऊपर आसपास बनर्षों या गड्ढों में गुलाब हुआ पानी न रखा देना चाहिये । प्रायः रक्तपात के दिनों में मच्छड़ों का अट रीतिता है । कारण उन

दिनों मच्छर बहुत हो जाते हैं। मच्छरों से बचने के लिये मकान के आस-पास के पानी के गड्ढों को पटा देना और मोरियों को नित्य धुलवाते रहना चाहिए। यदि किसी कमरे में अधिक मच्छर लगते हों, तो उसमें कई दिनों तक, सोने के दो एक घंटे पहले, रात के समय दरवाज़ों और खिड़कियों को बंद करके, गंधक का धुआ देना चाहिए। इससे मच्छर मर जायेंगे। मसहरियों के अंदर सोने से भी मच्छरों से रक्षा होती है। किंतु सभी मसहरी नहीं लगा सकते। मकानों के आसपास, क़रीब २०० गज़ के इर्द गिर्द, काई घास फूस या पौंदे इत्यादि न हों। कारण, इनमें मच्छर दिन के समय शरण लेते हैं। मादा-मच्छर एक बार में १०० से लेकर २०० अंडे तक देती है। सभी मच्छर मलेरिया के फैलाए नहीं फैलाते। मलेरिया फैलानेवाले मच्छरों की एक विशेष जाति है, जिन्हें अँगरेज़ी में एनोफिलीज़ (Anopheles) कहते हैं। ये



एनोफिलीज़



मयूखेवस (साधारण मयूख)

एनोफिलीज़ मयूख ही मलेरिया फैलाने हैं। परमात्मा की कृपा से ये अधिक नहीं पाए जाते। इन एनोफिलीज़ और साधारण मयूख (Oulex) में अंतर यह है कि पहला जब बच्ची कहीं घरातल पर बैठता है, तो सिर को नीचा, धरा तल के समीप, रखता है, और शरीर को ऊपर उठाए रखता है। किन्तु साधारण मयूख जहाँ कहीं बैठता है, अपने शरीर को पैदों के घरातल के समानांतर रखता है। दूसरा अंतर यह कि एनोफिलीज़ के ईनों पर चित्तियाँ (घाँसे) होती हैं, जो साधारण मयूखों के ईनों पर नहीं होती। जब एनोफिलीज़ बच्ची के शरीर में अपनी सूँड़ का चुभोता है, तब यह उसके द्वारा उसके शरीर के अंदर स रक्त को चूसता है। यदि कहीं यह माँगी मलेरिया चर से पीड़ित हुआ, तो उसके रक्त में मलेरिया के बीजाणु छपने लगेंगे। वन, अनेक बीजाणु रक्त के माध्यम से मयूख के पेट में पहुँच जायेंगे। यहाँ पर अचानक पाकर ये मूँड़ को घाव

होंगे, और आपस में घँटकर एक से अनेक हो जायँगे। उनमें से कुछ तो मच्छर की लार में प्रवेश कर जायँगे। और जब यह मच्छर किसी दूसरे स्वस्थ प्राणी को काटेगा, तो उसकी लार के साथ ये उक्त प्राणी के रक्त में प्रवेश कर जायँगे। फिर क़रीब एक हफ़्ते में उक्त प्राणी को जाड़ा देकर घुछार आवेगा। तब कहीं उसे पता चलेगा कि उसे मलेरिया हो गया है।



मच्छर

जब कोई मलेरिया का कीटाणु रक्त विंदु में प्रवेश कर जाता है, तब यह वहाँ पर बढ़ता है, और एक से अनेक होता है। इस प्रकार एक कीटाणु बढ़कर और दीर्घ से दूढ़कर दो, २ से ४, और ४ से ८—इसी प्रकार वृद्धि को प्राप्त होता है। जब ये कीटाणु दूढ़कर एक से दो बनते हैं, तब

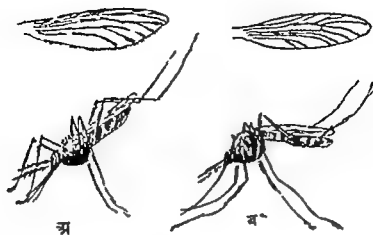


मलेरिया के बीजाणुओं की वृद्धि

रक्त में एक प्रकार का ज़हर उत्पन्न होता है। यही ज़हर जूड़ी उत्पन्न करता है। उधर चित्र में दिखाया गया है कि मलेरिया का बीटाणु किस प्रकार रक्त में बढ़ कर एक से अनेक हो जाता है। फिर नए बीटाणु रक्त-विदुओं पर घाघा करते हैं।

मलेरिया के बीटाणुओं को नष्ट करने के लिये कुर्नैन एक द्रव्यमान बचा है। यह दक्षिणी अमेरिका के एक विशेष प्रकार के पौधे की छाल से तैयार की जाती है। यदि किसी प्राणी को मलेरिया ज्वर हो गया हो, तो उसे कुर्नैन का सेवन करना चाहिए, और साथ-साथ लोगों की रक्षा के लिये मरीज़ को मगददी के अंदर सुलाना चाहिए। क्योंकि यदि उसे मगददी काटेंगे, तो उनके शरीर में मलेरिया के बीटाणु प्रवेश कर जायेंगे, बढ़ेंगे, और जब ये मगददी घर के दूसरे प्राणियों का काटेंगे, तो उन्हें भी मलेरिया-ज्वर हो जायगा। यही बात है कि मलेरिया के दिनों में घर के प्रायः सभी प्राणियों को साथ ही-साथ या एक के बाद दूसरे को मलेरिया लग्यता है। कारण, ये बेगार अपने बुदबुद को पहचान नहीं पाते, जा एक के बाद दूसरे के साथ शरीर रखते रहते हैं। अतः मरीज़ों को नाश करना ही मलेरिया में बचन का उपाय हो सक्ता है।

इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये आमतौर पर गान्नी के छोटे छोटे गद्दों का तो मिट्टी डालकर पट्टा बना दिया,



मलेरिया फैलानेवाले मच्छर

और बड़े-बड़े गड्ढों के पानी को या तो उल्लिचवाकर निकाल देना या उन पर मिट्टी का तेल छिड़कवा देना चाहिए। मिट्टी का थोड़ा-सा तेल फैलकर पानी के बड़े गड्ढे को ऊपर से ढक लेगा। फिर उसमें मच्छर अड़े न दे सकेंगे, और न मच्छरों के घस्से श्वास ले सकेंगे। फलतः वे मर जायेंगे।

प्लेग की बीमारी घड़ी ही भयंकर प्यसहारक है। यह पहले-पहल चीन-देश में सन् १८६१ ई० में हुई थी। यह ठंडे देश में तो बहुत समय तक नहीं रह पाती। कारण, जाड़े की ठंडक इसकी बीटाणुओं को मार डालती है। किंतु शीतोष्ण देशों में यह साल-भर घनी रहती है। भारत में इसका प्रचलित राज्य है। प्लेग के बीड़े मनुष्य के शरीर में दो प्रकार से प्रवेश करते हैं—(१) या तो श्वास के साथ घले जान दें, या (२) प्लेग की प्रसृजित द्रारा शरीर में छिप गए घाय

में होकर । प्रायः दूसरे ही तरीके से प्लेग के कीटाणु मनुष्य के शरीर में प्रवेश करते हैं ।

चूहे जमीन के अंदर गिल बनाकर रहते हैं । प्लेग के कीड़े पहले उन्हीं को पकड़ते हैं । प्लेग से पीड़ित चूहे के एक बूँद रक्त में अल्पसंख्यक प्लेग के कीटाणु हो सकते हैं । इस बूँद को जब ब्रह्मो काटती है, तो वह रक्त के साथ उन कीड़ों को भी चूस लेती है, और जब वह प्रती विसी स्वरूप मनुष्य को काटती है, तो इनमें से कुछ कीटाणु उरु घाय में प्रवेश कर जाते हैं । उरु मनुष्य के रक्त में वृद्धि पाकर उसे अपना गिकार बना लेते हैं । ऐसे प्राणी को तुरंत अलग लोगों से दूर रखना और उसके प्लेग का टीका लगवाना चाहिए । उसके उतारे हुए कपड़े-सूते, पिछा आदि को जला डालना चाहिए ।

घर में चूहों के अनायास मरने से पता चलता है कि प्लेग के कीड़े बहुत प्रचुर हैं । चूहों के मरने से उन घर की प्रतीति उनमें शरीर को तोड़ देती है, और घर के लोगों को पकड़ती और काटती हैं । ये प्रतीति एक चूहे से दूसरे चूहों के शरीर पर जाती रहती है, और चूहे एक घर से दूसरे घर को जाया करते हैं, अतः चूहे ही यह मारक मदाकारी प्रतीति हैं । अतएव उन्हें घर के अंदर न रहने देना चाहिए, यदि मार डालना चाहिए ।

प्रतीति उभरे और धूल से भरे कमरों में फैला होता है



(२)



(३)



(४)

प्रली की अवस्थाएँ

इनके जीवन में भी चार दशाएँ होती हैं। चित्र में उनकी दूसरी, तीसरी और चौथी अवस्था दिखलाई गई है। प्लेग से चूहों के मरने पर प्रलीज कुत्ते, बिल्ली और मनुष्य आदि के शरीर पर आती हैं। अतः चूहों के मरते ही मकान को तुरत छोड़ देना चाहिए, और मरे हुए चूहों को मिट्टी का तेल डालकर जला देना चाहिए। फिर मकान को फीटाणुओं और प्रलीज के मारनेवाले पदार्थों (Disinfectants) से धुलवा देना चाहिए, और कुछ दिनों के लिये उसे छोड़ देना चाहिए। प्लेग के दिनों में प्लेग का टीका भी लगवा सना चाहिए।

कृमि-नाशक पदार्थ—बायोलिष एमिट से प्रायः हरदम चीज़ धोई जा सकती है। बियेपफर मरीज़ के शूब में इसे छोड़ना चाहिए। ताज़े चूनेको पानी में घोलकर

में होकर। प्रायः दूसरे ही तरीके से प्लेग के कीटाणु मनुष्य के शरीर में प्रवेश करते हैं।

चूहे ज़मीन के अंदर बिल बनाकर रहते हैं। प्लेग के कीड़े पहले उन्हाँ को पकड़ते हैं। प्लेग से पीड़ित चूहे के एक बूँद रक्त में असंख्य प्लेग के कीटाणु हो सकते हैं। इस चूह को जब प्रली काटती है, तो वह रक्त के साथ उन कीड़ों को भी चूस लेती है, और जब यह प्रली किसी स्वस्थ मनुष्य को काटती है, तो इनमें से कुछ कीटाणु उक्त घाव में प्रवेश कर जाते और उक्त मनुष्य के रक्त में वृद्धि पाकर उसे अपना शिकार बना लेते हैं। ऐसे प्राणी को तुरन्त अन्य लोगों से दूर रखना और उसको प्लेग का टीका लगवाना चाहिए। उसके उतारे हुए कपड़े-सूते, बिछा आदि को जला डालना चाहिए।

गर में चूहों के अनायास मरने से पता चलता है कि प्लेग के कीड़े बहुतायत से हैं। चूहों के मरते ही उन पर की प्रली उनको शरीर को छोड़ देती हैं, और घर के लोगों को पकड़ती और काटती हैं। ये प्रली एक चूहे से दूसरे चूहों के शरीर पर जाती रहती हैं, और चूहे एक घर से दूसरे घर को जाया करते हैं, अतः चूहे ही यह भ्रम कर महामारी फैलाते हैं। अतएव उन्हें घर के अंदर न रहने देना चाहिए, बल्कि मार डालना चाहिए।

प्रलीज़ अँधेरे और धूल से भरे कमरों में पैदा होती है



(२)



(३)



(४)

प्रली की अवस्थाएँ

इनके जीवन में भी चार दशाएँ होती हैं। चित्र में उनकी दूसरी, तीसरी और चौथी अवस्था दिखाई गई है। प्लेग से चूहों के मरने पर प्रलीज कुत्ते, बिल्ली और मनुष्य आदि के शरीर पर आती हैं। अतः चूहों के मरते ही मकान को तुरत छोड़ देना चाहिए और मरे हुए चूहों को मिट्टी का तेल डालकर जला देना चाहिए। फिर मकान को कीटाणुओं और प्रलीज के मारनेवाले पदार्थों (Disinfectants) से धुलवा देना चाहिए, और कुछ दिनों के लिये उसे छोड़ देना चाहिए। प्लेग के दिनों में पेंग का टीका भी लगवा लेना चाहिए।

कृमि-नाशक पदार्थ—कार्बोलिक एसिड से प्रायः हर एक चोड़ा धोई जा सकती है। बिजुवर मरीज के घृह में इसे छोड़ना चाहिए। ताजे चूने को पानी में घोलकर

विष्ठा आदि में छोड़ने से उसके कीड़े मर जाते हैं । कड़ी धूप भी कपड़े आदि के कीड़ों को मार डालती है । इत किसी छूतवाले मरीज़ के पास से लौटने पर, वपड़ों को घर के बाहर, कड़ी धूप में फैला देना चाहिए, और हाथ पैर भी धो डालना चाहिए । मरीज़ के वपड़ों को पानी में उयालकर भी साफ कर सकते हैं । जो वस्तुएँ अधिक मूल्य की न हों, उन्हें जला डालना चाहिए । विष्ठा आदि को तुरत जमीन के अंदर गहराई पर गाड़ देना चाहिए । गर्म पानी में साबुन खूब घोल लेने से एक रुचड़ा और सस्ता कृमि-नाशक पदार्थ बनता है । इससे फ़र्र, कुरमी, चारपाइ और क्रीमती कपड़े, जो जलाए नहीं जा सकते, धोए जाने हैं ।

चेचक या शीतला के कीटाणु स्पर्श और वायु द्वारा उक्त रोग के मरीज के पास से दूसरों तक पहुँचते हैं । मरीज के चमड़े के ऊपर कफालों व सूखने पर, उनकी भुट्टियों में, अनेक चेचक के कीटाणु होते हैं । ये कीटाणु हवा में उड़ कर दूसरों तक पहुँच सकते हैं । चेचक के कीटाणु यड़े प्रबल होते हैं । इनका असर मयल और निर्यल, दोनों पर बराबर होता है । इनसे बचने का उपाय बंधल टीका लगवाना है । प्रतीव एक सौ वर्ष हुए, जेनर साहय, ने टीके का अन्वेषण किया, जिससे आज लाखों प्राणी चेचक से रक्षा पाते हैं ।

दसवीं व्याख्यान

स्वच्छता और स्वास्थ्य

स्वास्थ्य के लिये स्वच्छता की परम आवश्यकता है। क्योंकि रोगों के कीटाणु चारों तरफ विद्यमान हैं, जो शरीर के अस्वच्छ एवं अरक्षित रहने पर उसे क्षति पहुँचा सकते हैं। इसके सिवा अस्वच्छता के कारण स्वयं शरीर में ही विकार उत्पन्न हो जाता है, और अनेक रोग पकड़ लेते हैं। अतः स्वास्थ्य के लिये शरीर, घर तथा नगर और गाँवों की स्वच्छता पर विचार करना आवश्यक है।

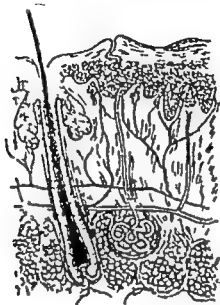
शरीर की स्वच्छता—शरीर को स्वच्छ रखने के लिये नित्यप्रति स्नान करना, नित्य धुले हुए स्वच्छ वस्त्र पहनना, हाथ पैर के नाखून काटना और उन्हें यड़े-यड़े न रहन देना सिर के धालों को छोटे रगता और उन्हें साफ करना आदि विषयों पर ध्यान रखना परम आवश्यक है। जिस प्रकार फेंफड़े रक्तविकार को दूर करने के लिये हैं, उसी तरह शरीर का धमका भी रक्तविकार को पसीने के रूप में साफ़ करता है।

शरीर पर दो गन्धारें चढ़ी हुई हैं। ऊपर की पतला चर्म या उपचर्म (Epidermis) कहलाती है, और उसके नीचे का मोटा भाग यथार्थ चर्म (Dermis)। प्रतिदिन उप

चर्म की सेलें घिस घिसकर गिरती रहती हैं, और उनकी जगह नीचे की सेलें आती रहती हैं। उपचर्म में रक्त-केशिकाएँ या स्नायु नहीं होतीं। नीचे के चर्म में सेलों के अतिरिक्त दोनों होती हैं। इसके सिवा इसमें दो प्रकार की ग्रंथियाँ, उनकी प्रणालियाँ तथा बालों की जड़ें भी होती हैं। इन ग्रंथियों में से एक में तेल जैसी चिकनी वस्तु बनाती रहती है, जो उपचर्म के ऊपर आकर उसे चिकना, और मुलायम बनाती रहती है, नहीं तो वह रुखा और शुष्क होने के कारण शीघ्रता पूर्वक घिसता रहता। इन ग्रंथियों को चर्बी की ग्रंथियाँ (Fat glands) कहते हैं।

दूसरे प्रकार की ये ग्रंथियाँ हैं, जो रक्त की केशिकाओं से एक पेसा तरह खींचती हैं, जिसे पसीना कहते हैं। इन्हें स्वेद-ग्रंथियाँ (Sweat glands) कहते हैं। स्वेद ग्रंथियों की सेलें रक्त में से कुछ जल, यूरिया और कई प्रकार के लवण मिश्रित पदार्थ ले लेती हैं, और उक्त मिश्रित पदार्थ को पसीने की नली (रोम नूप) द्वारा उपचर्म के ऊपरी धरातल पर भेजती हैं। पसीना उक्त नलियों द्वारा बहता हुआ इन रोम नूपों से बाहर आता है। यहाँ पर बाहर की शुष्क वायु उसके जल भाग को भाप बनाकर ले लेती है। शेष उसमें घुले हुए पदार्थ उपचर्म पर छूट जाते हैं। पसीने की नुईयों के वाष्प रूप में परिवर्तित होने में शरीर की उष्णता का कुछ भाग निकल

जाता है। इससे शरीर की उष्णता अधिक नहीं बढ़ने पाती।



पसीने और चर्बी की ग्रंथियाँ

इस प्रकार ये ग्रंथियाँ रक्त को साफ करने के अतिरिक्त शरीर को मुलायम और साधारण रूप से गर्म भी रखती हैं। संपूर्ण शरीर में प्रायः २५ लाख स्वेद-ग्रंथियाँ हैं।

त्वचा के कार्य—(१) यह रोग के कीटाणुओं तथा विषों को शरीर के भीतर घुसने से रोकता है। जब त्वचा फटी से फट जाती है, तब ये कीटाणु सुगमता-पूर्वक शरीर में घुस जाते हैं। (२) स्पर्श-द्रव्य है। इसके द्वारा हमें शीत, उष्णता, पीड़ा और दयाय का ज्ञान होता रहता है।

(३) त्वचा से पसीने द्वारा रक्त के विकारी पदार्थ निकलने हैं । (४) इसके द्वारा थोड़ी सी कार्बन द्विऑक्सीकृत वायु भी बाहर निकलती है । (५) यह शरीर के ताप क्रम को उपयुक्त सीमा में रखने में सहायता देती है ।

जैसा पहले बतलाया जा चुका है, पसीना सूखने के बाद, त्वचा के ऊपर और रोम-कूपों के मुँहों पर ये पदार्थ छूट जाते हैं, जो उसमें मिश्रित रहते हैं । अब यदि ये छूट गए पदार्थ स्नान करके धोए जायँ, तो ये उन रोम कूपों को बंद कर देंगे, और फिर उन स्वेद-ग्रन्थियों द्वारा विकारी पसीने का निकलना बंद हो जायगा । फलतः रक्त की शुद्धि में बिघ्न खड़ा होगा, और शरीर में कोई चर्म-रोग अवश्य उत्पन्न हो जायगा ।

त्वचा के ऊपर जब पसीने की बूँदें पड़ी रहती हैं, उस समय वायु से उठकर धूल के कण भी उनके ऊपर पड़कर रोम-कूपों को बंद करते जाते हैं । इससे शरीर को नित्य प्रति मल मलकर धोना और कभी-कभी साबुन या उबड़न भी लगाकर स्नान करना निरोग रहने के लिये परम आवश्यक है । मल मलकर स्नान करने से रोम-कूपों के मुँहों पर जमे हुए पदार्थ और धूल कण धुलकर साफ हो जाते हैं, और पसीना निकलने के लिये रास्ता साफ हो जाता है । इससे यह भी एक बड़ा लाभ होता है कि शरीर में दुर्गंध नहीं निकलती, और चित्त बहुत प्रफुल्लित रहता है ।

वस्त्रों की स्वच्छता—जो वस्त्र पहने जाते हैं, वे धूल के कणों से मिलकर, शरीर के पसीने से सनकर, मैले होते रहते हैं। जितना ही अधिक कोई वस्त्र श्वेत होता है, उतनी ही अधिक शीघ्रता से उस पर मैल दिखलाई देने लगता है। फलतः कपड़ों की सफाई की आवश्यकता को न समझनेवाले प्रायः ऐसे कपड़े पहनना अधिक पसंद करते हैं, जो गर्दखोर काले या मटमैले रंग के होते हैं। कारण, उन पर मैल शीघ्र दिखलाई नहीं देता। अतः उनकी मैली अवस्था में भी वे उन्हें बहुत समय तक पहन सकते हैं। बहुत-से ऐसे भी प्राणी होते हैं, जो भोतर ता बहुत ही गद्ग और उदबूद्ध, महानों के धुले हुए, कपड़े पहनते हैं, और ऊपर से एक साफ धुला हुआ कोट या कुरता पहनकर जेंटिलमैन बन जाने हैं। किंतु जानों ही गलती पर हैं। पहली धेणी के लोगों को तो यह उचित है कि चाहे वे कम कीमती ही कपड़े क्यों न पहने, किंतु पहने सदा साफ। वे हम लोगों की आँख में धूल भले ही भोंक दें, किंतु प्रकृति की आँख में धूल भोंकना असंभव है। यदि आप स्वच्छता के नियम को भंग करने हैं तो प्रकृति आपको दंड दिए बिना न मानेगी। धारियों की धुलार बचाकर शायद आप उसे डॉक्टरों और धर्मों को देंगे, और म्याज सहित। दूसरी धेणी के लोगों से यह कहना आवश्यक है कि बाहरी वस्त्रों की अपेक्षा शरीर की स्वच्छता से सटे हुए कपड़ों की सफाई

और स्वच्छता अधिक काम की है। भीतरी कपड़ों को सदा धोबी से धुलाने की आवश्यकता नहीं, बल्कि उन्हें उसी प्रकार स्नान करते समय नित्य धो लेना चाहिए, जैसे निय को पहनी धोतियाँ धोई जाती हैं। जो कपड़ा दिन को पहने, उसीको रात्रि को पहनकर न सोना चाहिए, और जो कपड़ा रात्रि के समय पहनकर सोये, उसे दिन को कदापि न पहने। जो ऐसा नहीं करते और एक ही कपड़ा हफ्तों तक पहने रहते हैं, उनके कपड़ों से दुर्गंध निकलती है, उनका शरीर स्वच्छ नहीं रहता। बहुतरे तो इतने गन्दे होते हैं कि एक ही कपड़े को महीनों पहना करते हैं, जिसके कारण उसमें जुए पड़ जाते हैं। ये जुए शरीर के स्वास्थ्य को बहुत क्षति पहुँचाते हैं। कभी कभी तो ये चेचक, खुजली, खसरा आदि चर्मरोगों के कीटाणुओं को एक प्राणी से दूसरे प्राणी तक पहुँचा देते हैं। शरीर को मैला रखकर ऊपर से स्वच्छ कपड़े पहन लेना भी नितात अज्ञानता है। कारण, बाहरी स्वच्छता की अपेक्षा भीतरी स्वच्छता अधिक आवश्यक है।

इसी प्रकार केशों, नाखूनों तथा दाँतों की स्वच्छता स्वास्थ्य के लिये परम आवश्यक है। केशों को सदा छोटे रखना चाहिए, ताकि उनकी सफ़ाई आसानी से हो सके। बड़े-बड़े केश केवल ज़नानी मूरत बनाने के लिये और किसी विशेष प्रयोजन के नहीं। यदि धूप आदि से बचना हो, तो

साफ़ा या टोप इस्तेमाल करे, किंतु बाल बड़े बड़े न रखे। नखों की सफाई के विषय में केवल इतना कहना है कि वे कम से-कम हफ्ते में एक बार अवश्य काटे जायें। कारण, यदि वे बड़े-बड़े रहेंगे, तो उनके अंदर खाने पीने के पदार्थ फँसकर सड़ेंगे, और विष उत्पन्न करेंगे, जो भोजन आदि के साथ शरीर में जाकर हानि उत्पन्न करेगा। दूसरे, सभ्य है, किसी रोग के कोड़े इन नाखूनों की दराज़ में छिपे, हों, जो हमारे भोजन के साथ शरीर में प्रवेश कर जायें, या घाय आदि को छूते, धोते या मरहम-पट्टी करते समय, उसमें मिलकर, घाय को और भी अधिक खराब कर दें। अथवा किसी रोगी का मल मूत्र साफ करते समय उसके रोग के कीटाणु इनकी दराज़ों में घुस जायें, और अवसर पाकर खाने पीने के पदार्थों के साथ हमारे शरीर में प्रवेश कर हमें भी उक्त रोग का शिकार बना लें। अतः नखों की सफाई और उन्हें सदा छोटा रखना परम आवश्यक है।

दाँतों की स्वच्छता भी बहुत ज़रूरी है। दाँतों की स्वच्छता का स्वास्थ्य से बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध है। भोजन करने के उपरांत मुँह को मली भाँति धोने और कुंसी करने के बाद भी दाँतों की दराज़ों में भोज्य पदार्थ के छोटे-छोटे टुकड़े फँसे रह जाते हैं, जो समय पाकर सड़ने लगते हैं, और एक प्रकार का तत्त्व उत्पन्न करते हैं, जो दाँतों को जर्दी का मण्ड करना रहता है। इससे यदि नित्यप्रति दानून या शर्करे

मजन से दाँत मली भाँति न साफ किए जायँ, तो ये बहुत थोड़े समय में जड़ से कमजोर होकर गिर जायँगे । दाँतों का शीघ्र गिरना घृद्धावस्था के आगमन का सूचक है । कारण, भोजन को पचने-योग्य बनाने के लिये, दाँत उन्हें पीसकर छोटे-छोटे कणों में बट देते हैं । यदि दाँत ही न रहेंगे, तो कड़े पदार्थ का भोजन करना असंभव हो जायगा, और नरम पदार्थ भी अच्छी तरह छोटे-छोटे टुकड़ों में न हो सकेंगे । फलतः भोजन न पच सकेगा, अर्थात् पाचन शक्ति निर्बल पड़ जायगी; और पाचन शक्ति के निम्न पड़ने से स्वास्थ्य गिरने लगेगा । फलस्वरूप घृद्धावस्था शीघ्र आ उपस्थित होगी, अतः दीर्घजीवी बनने के लिए आवश्यक है कि दाँतों को नित्यप्रति मजन या दाढ़न से मली भाँति साफ करें, और जब कभी कुछ खाये पीये, ताँ दाँतों को छव धो डालें, और कुल्लो करें । सोने के पहले मुख और दाँतों को छव साफ़ करें । क्योंकि यदि मुँह और दाँतों में भोजन के कण रह जायँगे, तो ये रात को सड़ेंगे, और विष उत्पन्न करेंगे । अतः रात को सोते समय पान खाना या अन्य पदार्थ मुख में रक्खना बड़ा हानिकारक है । सोकर उठने के उपरान्त दाढ़न या मजन करना चाहिए । कारण, सोई हुई अवस्था में मुख के अंदर पदार्थ कणों के सड़ने से दुर्गंध उत्पन्न हो जाती है, और दाँत अस्वच्छ हो जाते हैं ।

सिर क बालों के गदे रहने से उनमें जुए पड़ जाते हैं, जो स्वास्थ्य को खराब करते हैं। कभी-कभी तो ये बीमारियों के कीटाणुओं को अस्वस्थ प्राणी के शरीर से स्वस्थ प्राणी के शरीर तक पहुँचाते रहते हैं। अतः बालों में कधी करते रहना और उन्हें छोटा रखकर साफ करते रहना आवश्यक है। बड़े बाल रखकर, आप उन्हें धोकर आसानी से सुखा भी नहीं सकते। इसी कारण बहियाँ अपने बालों को नित्य प्रति नहीं धोती। कारण, उन्हें सुखाने में बहुत समय लगता है। किंतु जब कभी वे बालों को धोती हैं, तब वे उन्हें लकड़ियों से भटक भटककर धूँध सुखा लेती हैं, ताकि बालों की जड़ों में पानी लेश मात्र न रह जाय। किसी डॉक्टर का मत है कि बालों की जड़ में पानी के घँसने से बाल सफेद हो जाते हैं। यदि इसमें कोई रासायनिक सत्य है, तो उन शीकीन नवयुवकों के विषय में क्या कहा जाय, जो बालों को सँवारने और तरह तरह से मोड़ने के लिये, तेल न मिलने के कारण, उन्हें गीले रखते हैं।

घर की सफाई—घर के कमरे ऐसे बने हों, जिनमें प्रकाश और वायु भली भाँति आ-जा सके। यह सत्य है कि जिस घर में सूर्य का प्रकाश नहीं प्रवेश कर पाता, वहाँ डॉक्टर और घरेलू अग्रज्य प्रवेश करते हैं। अर्थात् जिस घर में भली भाँति धूप नहीं पहुँचती, और स्वच्छ वायु प्रवेश नहीं कर पाती, यह घर स्वास्थ्य के लिये नितान्त अयत्न्य है।

कारण, अंधेरे और सीडवाले मकानों में रोगों के कीटाणु पलते हैं। अतः ऐसे घरों में रहना खतरनाक है। इसलिये मकान ऐसी जमीन पर बनाना चाहिए, जहाँ नमी न हो। ये एक दूसरे से सटाकर इस प्रकार न बनाए जाँय कि उनमें प्रकाश और पवन के संचार में किसी प्रकार की बाधा पड़े। अच्छा तो यह होगा कि प्रत्येक मकान के साथ उसके चारों तरफ, एक छोटी सी पुष्प-बाटिका या खुला मैदान हो, जैसा प्रायः जापान में होता है। प्रत्येक कमरे में एक से अधिक दरवाजे और खिड़कियाँ होनी चाहिए, जिनसे वायु हर समय आकर कमरे को शुद्ध करती रहे।

इसके अतिरिक्त कमरों के अंदर हर एक चीज अपने उचित स्थान पर रखनी होनी चाहिए। साने के कमरे और बैठक में खाने-पीने के पदार्थ न रखने चाहिए। खाने पीने की चीजें एक कमरे में ढक्कर रखनी चाहिए। घर में जहाँ तक संभव हो, मक्खियाँ न रहने पायें।

कमरों का फर्श नियम द्वारा जाना चाहिए। दीवारों या छत पर मकड़ियाँ आने न तनन पायें। घर का कूड़ा-करकट, घर से दूर, जमीन के अंदर गड्ढे में डालकर, ऊपर त मिट्टी चला देनी चाहिए। शौचने बिछाने के कपड़ों को मैला रंग से सटमल उभरा जात है, जो हमारे शरीर से रक्त को चूस-चूसकर हमें दुर्बल कर देते हैं। ये खटमल मृत की घीमारियों में रोग के कीटाणुओं के वाहक भी हो जाते हैं।

यदि ये उत्पन्न हो गए हों, तो चारपाइयों और बुरसियों की डराजों में मिट्टी या ताड़पों का तेल छोड़कर उन्हें धूप में रख छोड़ना चाहिए।

नगर और ग्राम की स्वच्छता—शरीर और गृह की स्वच्छता के पश्चात् नगर और ग्राम की स्वच्छता पर ध्यान देना प्रत्येक नागरिक तथा ग्रामीण का कर्तव्य है। नगर में सड़कों पर कूड़ा फरकट और सड़ी-गली चीजें न पड़ी रहने पायें; मारियाँ नित्यप्रति अच्छी तरह धाई जायें। नगर और ग्राम के भीतर या समीप में दुर्गन्ध उत्पन्न करनेवाली कोई वस्तु न हो। नगर में प्रकाश का उचित प्रयत्न हो, और वायु को स्वच्छ रखने के लिये कहीं-कहीं पर, घनी वस्तियों के बीच, पुष्प घाटिकाएँ हों। सड़कों पर पानी का छिड़काव उचित रूप से हो, ताकि धूल उड़कर नागरिकों के फेफड़ों में श्वास मार्ग से न प्रवेश कर, और न उनके मकान के अंदर के कपड़े-लत्त तथा सामान को गन्नाह करे। नगरों में पुष्प घाटिकाओं से नगर की वायु की शुद्धता में बड़ी सहायता मिलती है। दूसरे, नगरवासियों के लिये दिल-बहलाव का एक ध्यान मिल जाता है, जहाँ सांसारिक भक्तों का थाड़ी देर के लिये स्थागित करके अपने इष्टमित्रों से घातालाप और मनोविनोद कर सकते हैं। सड़कों पर घुसों की कतार लगवाना चाहिए, इससे पशुओं का दया मिलती है; साथ-ही-साथ नगर की वायु की स्वच्छता में भी सहायता पहुँचती है। कारण, पीढ़

धूप में, वायु में से कार्बनडिऑक्साइड वायु लेते हैं, आ चीज़ों के जलने और प्राणियों के श्वास लेने से बनती है। इस कार्बनडिऑक्साइड वायु को, वे कार्बन और ऑक्सीजन में विभाजित कर, कार्बन को ना अपन लिये रग छोड़ते हैं, और ऑक्सीजन को बाहर निकाल देते हैं। यही ऑक्सीजन मनुष्य की जीवन-वायु है। इस प्रकार पौधे और वृक्षों द्वारा, प्राणियों और अग्निमय दूधिन की हुई वायु शुद्ध होती रहती है। अतः पौधे और वृक्ष प्राणों मात्र के बड़े उपकारी हैं।

नगर-निवासियों का यह भी कर्तव्य है कि उनका नगर में सड़ी-गली चीज़ें न बिकने पायें दूकानों पर मिठाइयाँ इत्यादि खुली न बेंची जायें। ग्राम निवासियों का कर्तव्य है कि उन तालाबों में, जहाँ लोग स्नान करते और कभी कभी जल भी पीत हैं, कोई आयदस्त (शौच) न ले, और न मरीज़ों के गद कपड़े धाये। इससे अतिरिक्त तालाबों के जल का शुद्ध रक्षण के लिये उनमें मछलियाँ रखनी चाहिए। खुले मैदानों में पशुपान न घँठना चाहिए। अच्छा हा, यदि जमीन में गूदा ग्योङकर यह कार्य किया जाय, और बाद का ऊपर से मिट्टी से भली भाँति ढक दिया जाय, जिससे बदबू न फैल, और न उनमें मक्खियाँ आदि अंडे दे सकें। पाठक इस बात को पढ़कर हँसेंगे, किंतु यदि य इसकी उपयोगिता पर ध्यान दें, तो हँसने की कोई बात नहीं। हमें तो कुत्ते और बिलियाँ आदि से इस विषय की शिक्षा लेनी चाहिए। य

पायाना फिरने के बाद उस पर धूल डाल दते हैं, क्योंकि उनमें यह स्वाभाविक बुद्धि उत्पन्न की गई है। किंतु मनुष्य के लिये क्या कहा जाय। हर काम करने में यह आजाद है !

नगरों के बाहर १० फीट लंबी, १ फुट चौड़ी और १२ फीट गहरी खाइयाँ खुदवानी चाहिए, जहाँ लोग मल त्याग करें। इन खाइयों का काम में लाकर १ फुट गहरी मिट्टी से ढक देना चाहिए, जिससे उसमें न तो मक्खियाँ ही अड़े दें सकें, और न बदबू ही निकल सके।

सबसे अच्छा ढग ऐसी लैंड्रिनों का रखना है, जिनमें पानी के पाइप लगे हों, और वे मल मूत्र का जमीन के अंदर ही अंदर गहावर शहर के बाहर ले जाँय। इससे बाद दूसरा तरीका मेहतारों द्वारा मल और मूत्र की अलग-अलग गाड़ियों को बंद कराकर शहर के बाहर गड्डों में ढकवाना है। पायान और पेशाब का एक ही गाट्टी में इकट्ठा करना अच्छा नहीं। आखिरी दोनों तरफ के गतरनाक और बदबूदार है। इनसे भी मगध सदास रखने की प्रथा है। इससे दुर्गंध निकलती रहती है, जिसका असर घर में रहनेवाले प्राणियों के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा पड़ता है, और इसके पास के कुओं का जल मगध हो जाता है।

अन प्रत्येक लैंड्रिन के साथ एक पाइप लगाय, और पायाना पेशाब का जमीन के अंदर अंदर, बड़ी-बड़ी नालियों द्वारा, शहर के बाहर मजाय और उसे किसी नदी में गिराने

के यज्ञाय एक तालाब बनाकर उसमें इकट्ठा करे। नदियों में उसे गिराने से एक तो नदी का जल अशुद्ध हो जाता है, दूसर एक प्रकार की क्षति भी होती है। सेप्टिक टैंक की विधि से उक्त तालाब या टैंक में पाखाने का बजनी हिस्सा बैठ जाता है, और तरल साफ होकर, एक दूसरी नाली द्वारा निकालकर, खेतों की सिंचाई के काम में लाया जाता है। तालाब में बैठे हुए स्थूल पदार्थ को खाद में परिणत कर खेतों में डाला जाता है, जिससे वृष्टि की मृत्त उत्पत्ति होती है। प्रयाग की म्युनिसिपैलिटी ने ऐसा ही किया है। इस तरीके से शहर के मल मूत्र की सफाई बिना दुर्गंध फैले, सरलता-पूर्वक, हो जाती है, और साथ-ही-साथ उसका सदुपयोग भी हो जाता है। आम के आम और गुठली व भी दाम बसूल हो जाते हैं।

मवेशियों के मल मूत्र की सफाई पर भी ध्यान रखना आवश्यक है क्योंकि इनमें मक्खियाँ अडे दिया करती हैं, जो बढ़कर हँजा, क्षय, सप्रहणी आदि भयंकर एवं प्राणघातक रोगों को फैलानेवाले होते हैं।

छूतवाले रोगों से बचने के उपाय

(१) पृथक्करण (Isolation)—छूत की बीमारी के रोगी को समयमें अलग एक कमरे में रखते, और इस बात का ध्यान रहे कि उक्त रोगी के कमरे में कबल डॉक्टर या यही प्राणी जाय, जिस रोगी की सेवा करनी है। इस प्रकार रोग का दूसरों तक पहुँचना बहुत अगोचर में रुक जाता है।

क्योंकि ये लोग स्वयं अपने शरीर और कपड़ों को रोग के कीटाणुओं से सुरक्षित रखने का पूरा प्रयत्न करते हैं। इससे विपरीत, रोगी के पास बहुत से लोगों—एक के बाद दूसरे—के पहुँचने से उसके मस्तिष्क पर बहुत बुरा असर पड़ता है। कारण, उसकी शांति भंग होती रहती है, और फलतः वह शीघ्र कमजोर हो जाता है। रोगी को शांत चित्त रखना सबसे बड़ा और आवश्यक पथ्य है।

(२) दूध-नाश (Disinfection)—इस उपाय से मरीज का कमरा, कपड़े, हाथ, कुर्सी, मेज, चारपाई आदि धोए जाकर दूध-रहित किए जाते हैं। मरीज के मल मूत्र, कैं, धूँक में दूध-नाशक पदार्थ छोड़कर रोग के कीटाणु मारे जाते हैं।

(अ) नायून और पानी—ये बहुत सस्ते और उपयोगी हैं। कारण, इनसे सभी वस्तुएँ धोई जा सकती हैं, और उनका खराब होने या उन पर धब्बे पड़ने का कोई डर नहीं रहता।

(ब) कार्बोलिक एसिड—यह एक ठोसा दूध-नाशक पदार्थ है, जिससे हर एक वस्तु के कीटाणु मारे जा सकते हैं। विशेषकर यह रोगी के बलगम और पागाने में डालने का काम में आता है। इसकी इन सब कार्यों में इस्तेमाल करते वक्त, एसिड का एक भाग पानी के बीस भाग में मिला लेना चाहिए।

(स) चूने का पानी (Milk of Lime)—यह एक बहुत सस्ता दूध-नाशक पदार्थ है और रोगी के मल-मूत्र के

कृमियों का नाश करने के काम में लाया जा सकता है। किंतु ऐसा करने के लिये ताजा चूना लेना चाहिए—चूना एक भाग और पानी चार भाग।

(द) लाल धुन्नी (Potassium Permanganate)—यह स्वयं एक गिप है, जो और विषों तथा रोग के कीटाणुओं को नाश कर डालना है।

(१) सूर्य का प्रकाश—सूर्य की तीव्र प्रकाश हर प्रकार के रोग के कीटाणुओं को मार डालता है। अतः जिन पदार्थों का हम अथवा प्रचार में इमि रहित नहीं कर सकते या ऐसा करना सुगम नहीं, उन्हें हम सूर्य की तीव्र धूप में रखकर खूब सुखा लेते हैं।

(फ) गर्म पानी और आग—मृत के रोगी के जिन कपड़ों को हम उबाल सकें, उन्हें उबाल डालना चाहिए; जो कपड़े कीमती न हों, उन्हें जला डालना चाहिए।

(३) अस्पताल (Hospitals)—यदि समय हो, तो रोगी को पास के अस्पताल में पहुँचाना चाहिए; क्योंकि यहाँ अच्छे डॉक्टर, वैद्यक तथा नर्सों की मदद से रोग की चिकित्सा और देखभाल कर सकती और उसके रोग-कीटाणुओं को अन्य प्राणियों तक पहुँचने से रोक सकती हैं।

विमूचिका (हेजे) से बचने के उपाय

इस विषय में बहुत कुछ कहा जा चुका है। यहाँ बस उम्र मध्य की मांटी मोटी चानों का वर्णन किया जायगा।

बिसूचिका एक अंतर्द्वी की बीमारी (Intestinal Disease) है। अतः इसके कीटाणु भोजन और जल के साथ हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं, और क-टस्त के साथ वशुमार बाहर आते हैं, जिन्हें मफ़िखर्यों अपनी टांगों पर मिटलाकर इधर-उधर फैलाती हैं। अंतर्द्वियों के रोगों में बिसूचिका एक प्रयत्न और भयानक रोग है। प्रायः इस रोग के तीन चौथाई रोगी मृत्यु के शिकार हुआ करते हैं। यह एक ऐसा रोग है, जिसका प्रिय शीघ्रता-पूर्वक शरीर में व्याप्त हो जाता है। इस रोग के कीटाणुओं के शरीर में प्रवेश होने के ४८ घंटे के अंदर-ही अंदर रोग अपना प्रभाव प्रकट करता है। ये हैंजे के कीटाणु नम जमीन और पानी में बहुत काल तक जीते रहते हैं। पके चॉयल में ये कीटाणु बढ़ते और उन्नति को प्राप्त होते हैं। सूर्य का तापणप्रकाश और शुष्कता इनका नाश कर डालती है। यदि हम निम्न लिखित नियमों का पालन करें, तो हैंजे तथा अन्य अंतर्द्वियों सबंधी रोगों के कीटाणुओं से रक्षा पा सकते हैं—

(१) सदा स्वच्छ जल पिए। यदि जल की स्वच्छता में कुछ भी संदेह हो, तो उसे उबाल लें, और ठंडा कर लें।

(२) खाने पीने के पदार्थों का कभी खुला न रखें। और न उनमें किसी का हाथ डालने दें।

(३) भोजन करने या अन्य कोई पदार्थ खाने के पहले हाथ और मुँह, दोनों अवश्य ही धो लें।

(४) रसोई घर की सफाई पर सदा ध्यान रखे। उसमें कभी जूठन इधर-उधर न पड़ा हो, नहीं तो मक्खियाँ आधेंगी। भोजन के पदार्थों को हर समय ढककर रक्ष्य।

(५) पाखाने की सफाई रसोई घर में किसी प्रकार कम न होनी चाहिए। पाखाने को नित्य साफ कराकर धुला देना चाहिए और दूसरे-तीसरे किनाइल के पानी में भी धुला देना आवश्यक है, ताकि पाखाने में बदबू न निकले, और न मक्खियाँ ही भिनभिनायें।

जब कहीं हैजा फैल हो, तो यहाँ के रहनेवालों को निम्न लिखित बातें कर्नी चाहिए—

(१) पीने का पाना सदा उबाला हुआ हो, और यह सदा ढककर रक्ष्य जाय। यदि पास में लाल चुकनी हो, तो उसे भी थोड़ा-थोड़ा डाल देना चाहिए ताकि पानी का रंग गुलाबी बना रहे। कुओं में भी यह लाल चुकनी दूसरे-तीसरे दिन डालते रहना चाहिए, ताकि उनके जल का रंग भी गुलाबी बना रहे।

(२) पका और गर्म भोजन ही करना चाहिए। कोर सा फल या तरकारी कच्चा अवस्था में न खानी चाहिए। यदि खाना ही हो, तो उसे दो-पक मिमट तक उबलते जल में रख कर या पोटेशियम परमैंगनेट के जल में धाकर खाय। पका हुआ भोजन के पदार्थों को ढककर रक्ष्य, और कभी शरा अथवा घासी भोजन भूलकर भी न करे।

(३) कमो ठंढा और कच्चा दूध न पिए। दूध को गृव उयालकर, गर्म अवस्था में ही पिए।

(४) भोजन और पानी के धर्तन को गर्म जल में धोकर ही काम में लावे।

(५) हैज़ के मरीज को एक अलग कमरे में अकेला रखे उसके कपड़े-सूते भी साफ रखे, और उन्हें किसी को न छूने दे।

(६) मरीज के कपड़ों और उसके कै-दस्त के रुमियों का नाश बड़ी सावधानी से करे।

तात्कालिक चिकित्सकों के लिये कुछ निचोड बातें

(१) डॉक्टर की सहायता, घायल या मरीज की सुविधा के अनुसार, प्राप्त करना।

(२) डॉक्टर की सहायता प्राप्त करने के पूर्व घायल या मरीज को यथाशक्ति आराम पहुँचाना, और उसकी योग्य चिकित्सा करना।

(३) यदि रक्त-क्षति हो तो उसको तुरन्त रोकना।

(४) घायल को हिलाने डुलाने के पूर्व टूटी हड्डियों की मर हम पट्टी करना।

(५) दर्द का कम करने का उपाय करना।

(६) गंधानियों पर गाँठ लगाना, और पट्टियाँ हम प्रसार बांधना कि अनुचित दवाय के कारण दर्द न हो।

(७) साधारणतः अपने को शांत रखना, और मरीज का गर्म । मरीज के लिये इस बात में कहीं-कहीं मतभेद है, किंतु चिकित्सक के लिये तो सदा शांत चित्त रहना ही आवश्यक है ।

(८) उचित सामान की प्रतीक्षा न करके, समीप के पदार्थों का यथासाध्य उपयोग करना ।

(९) अपना कार्य शांति और गीघ्रता-पूर्वक करना, उतावलेपन से नहीं ।

(१०) भीड़ तात्कालिक चिकित्सक के कार्य में बाधक और घायल को व्याकुल करनवाली होती है । अतः घायल के चारों तरफ भीड़ कदापि न लगने पावे ।

(११) घायल और मरीज को स्वच्छ वायु की अत्यन्त आवश्यकता होती है, अतः इसका उचित ध्यान रहे ।

(१२) सदा सचेत रहे, और अस्काश और सुयोग को व्यर्थ हाथ से न जाने द ।

(१३) मरीज के साथ मधुर भाषण करे, और उसे धैर्य दिलावे ।

(१४) अपने में और अपने कार्य की सच्चाई में विश्वास रखे ।

(१५) अपनी दृष्टि घायल या मरीज पर रखे, और अपना ध्यान अपने कार्य के उत्तरदायित्व पर ।

(१६) सदा इस बात का ध्यान रहे कि मेरा पाप कबल तात्कालिक सहायता पहुँचाना है, अतः योग्य द्रव्य और धैर्य की सहायता प्राप्त करने का प्रयत्न करना रहे ।

t

and

सुगम चिकित्सा

अनुवादक—

प्रेमनाथ ।

सुगम चिकित्सा

अर्थात्

स्वस्थ रहनेके प्राकृतिक सरल उपाय



अनुवादकर्ता—

श्रीयुत पं० प्रेमशंकर शिवशंकर पण्ड्या



प्रकाशक—

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय, बम्बई



धावण १९८०।



तृतीयावृत्ति।] गुणाः १९१०। [मूल्य दो आने।

निवेदन ।



यह छोटीसी पुस्तक डा० सामलदास नानजीकी 'सम्पूर्ण तन्दुरुस्ती' नामक गुजराती-पुस्तकका हिन्दी अनुवाद है। उक्त डाक्टर साहबन इसे अमरिकाट सुप्रसिद्ध डाक्टर एडवर्ड रुग्ने एम० जे० की एक अँगरेजी पुस्तकके आधारसे लिखा था।

संसारमें आधेसे ज्यादा रोग, गान पीनेमें प्राकृतिर नियमाका उल्लंघन करनेसे होते हैं, इसलिए हमें यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि मियाव प्राकृतिक निकरिसाके सत्सारमें और काइ चिकित्सा या आयुधि नहीं है, जो उन रोगोंके समूल नाश कर सके। इसलिए हमारा कतव्य है कि हम प्रकृतिक नियमोंके अनुसार चल गिससे कि हम सम्पूर्ण स्वास्थ्यका उपभाग कर सकें।

इस पुस्तकमें १० दृष्टिके मनुष्य-जातिवा दिये हुए प्राकृतिक उपाय बतलाये गये हैं, जो कि प्रकृतिर यथाव प्रियमोस मिलत-जुलत हैं।

हिन्दीमें इस विषयका सम्मिलित रचनवाणी बहुत कम पुस्तकें हैं, इसलिए मैंने—यह नाचकर कि कदाचित् प्रस्तुत पुस्तक इस बर्मीका कुछ अज्ञानक पूर्ति कर सके—इसका भाषान्तर किया है।

एक तो मरा यह प्रथम प्रयास है और दूसरा मरी नाचभागी हिन्दी नहीं है, मगर ११ अनुवादमें बहुतसी शुद्धियाँ लागी, परन्तु आता है कि पत्रक उपर्युक्त कथनका ध्यानमें रखते हुए, उद्धृष्ट करके। यदि इस पुस्तकका पाठवान कुछ भी लाभ उठाया, तो मैं अपने परिधमका भरण समझूँगा।

यस अनुवादक विनम्र मरे परम मित्र धायुत दशरथराजी केने मुझे बहुत सहायता दी है। इमार्थ में उन्हें हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

दिल्ली
भा०, ११ प्र० १९७६

दिल्ली
प्रेमराज शिष्यशेखर पट्टा ।

सुगम चिकित्सा ।

डाक्टर एडवर्ड ड्युई, एम० डी० अमेरिकाके एक प्रख्यात डाक्टर ह । वे अपने धधेमे, यदि चाहते तो अन्य डाक्टरोंकी भाँति, बहुत द्रव्य डकड़ा कर लेते, परन्तु उन्होंने ऐसा नहीं किया । वे मनुष्य-जातिको रोगोंसे नचानेके लिए सदैव उपाय सोचते तथा आजमाते रह और उन्होंने इसमें सफलता भी प्राप्त की ।

आपकी नई निधियाँ नीचे लिखे अनुसार हे—

- १ प्रातः फाट, जल्दी भोजन न करना ।
- २ स्वाभाविक भूख लगे त्रिना भोजन कभी न करना ।
- ३ भोजनका प्रत्येक ग्रास, जब तक उसमें स्वाद रहे, चना चना-कर गाना ।

४ भोजन करते समय, जल तथा अन्य प्रगल्भी पदार्थ न पीना ।

अमेरिकाके परोपकारी सज्जन मि० चार्ल्स एस्केल, जिन्होंने अपना स्वास्थ्य ठीक न रहनेके कारण डा० ड्युईकी स्वाभाविक और सगी चिकित्सासे लाभ उठाया, तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया, लिखते हैं—“किसी रात्रि पदार्थकी पुष्टि और शक्ति उमे ग्राकर जानी जाती है, इस कटायतके अनुसार मैं डा० ड्युईका सिद्धान्त आजमानेके लिए तत्पर हुआ । दूसरे दिन प्रातः जल्द मैं अपना प्रातः फाटका भोजन (मेक-फास्ट) चना रक्का । आठ पहरों ही मैं माल्टी पेट अरिप्त पाला गया । इस दिन मैं दो पहरों एक घण्टा भोजन किया, परन्तु

मुझ स्वाभाविक भूख न लगी थी, इस लिए मैंने भोजन करके भूखी ओर इसी कारण मध्याह्न तक मेरा सिर-टर्ट पना रहा । परन्तु दूसरे दिन प्रातः काल मुझे मालूम पड़ा कि अब सिरटर्ट पहलसे कम है, रात्रिको नींद भी और दिनोंकी अपेक्षा अच्छी आई । योंसे मैं रात्रिको सोनेके समयकी अपेक्षा प्रातः काल उठनेके समय अधिक थकावट अनुभव करता था । परन्तु आज ही प्रथम दिन था कि रात्रिको मुझे पहलसे अच्छी निद्रा आई और इसमें आज मुझ अपने शरीरमें विशेष शक्ति मालूम पड़ी । इसी रीतिको दूसरे दिन सिर आजमानेका निश्चय करके मैं नियमपूर्वक आचरण करने लगा और तबसे मेरे सिरका कष्ट समूल जाता रहा । आठ वर्षोंमें आज ही मुझ दो पहरकों स्वाभाविक भूख लगी । इस प्रकार प्रातः कालका भोजन दो बार ही—जैसा ऊपर कह आये हैं—न करनेसे, जो फायदा डाक्टर लोग अपनी सारी बुद्धिमानी खर्च करके न कर सके थे वह, प्रशस्तिने मुझ पहुँचाया और मैंने भोजन भी उडे स्वादक साथ किया । मेरी उन्नति जारी रही और जैसे जैसे समाह, मास और वर्ष व्यतीत होते गये, वैसे ही वैसे आज पर्यंत, मेरे शरीरमें शक्ति, दृढ़ता और शान्ति की वृद्धि होती ही गई । यह फेरफार इतना अधिक सुगम तथा आधर्यजनक था कि मैंने इस विषयका सम्पूर्णतया नियमपूर्वक अभ्यास करना आरम्भ कर दिया और इसका परिणाम मुझे ऐसा भासने लगा कि डा० ड्युर्दने खाने पीनेका बहुत सखा और स्वाभाविक नियम बूढ़ निकाला है, जिसके अनुसार चलनेसे हम लोग सब गेहोंमें सर्वथा सुख हो सकते हैं ।” डा० ड्युर्दने स्वस्थ रहनेके लिए ‘सखा निम्न अथवा सखा शास्त्र’ नामक पुस्तककी रचना की है । उसमें ४ विधों

हैं कि “ प्रत्येक रोग जो मनुष्यजातिको कष्ट देता तथा व्यथित कर देता है, उसकी जड़ शारीरिक भूल है, जो कि रोगके भीतर समा जाती है । यह भूल जठराग्नि और जठर रसके प्रमाणसे कहीं अधिक या कम है और इसीसे रोग उत्पन्न होते हैं । ”

मिसेज हस्केल पन्द्रहसे अधिक वर्षोंसे रॉसी और दमेके रोगसे ग्रथित थीं । वे बहुत निर्मल थीं । ऊपरसे ठंडी वायु लग जानेपर तब उठ आनेसे, उनको कई सप्ताह तक बहुत कष्ट उठाना पड़ता था । कई प्रकारकी औषधियोंका सेवन किया गया, परन्तु उनसे रोग मोड़े ही समयके लिये रुक जाता था । वे भी मि० हस्केलकी नैर्द्धि, ऊपर बताया हुआ डा० ड्युईका खाने पीनेका सचा नियम सात वर्षों तक पालन करतीं रहीं और इस अरसेमें उन्हें एक बार भी दम न उठी । उन्हें विलकुल आराम हो गया था, इस लिये जीवनपर्यंत उन्हें तब कभी न उठी और उन्होंने अपना जीवन सुखसे काटा । जैसे जैसे मिस्टर और मिसेज हस्केलको स्वास्थ्य प्राप्त करनेका यह सचा सेद्धान्त, आशीर्वादरूप दिखने लगा, तैसे तैसे वे अन्यत्र रोगी मनुष्योंको उनके गुण दर्शाने लगे और उन रोगियोंन भी यही नियम स्वीकार करके कई प्रकारके ऐसे असाध्य रोगोंसे, जिनमें डाक्टरोंने क्याय दे दिया था, छुटकारा पाया । मि० डब्ल्यू० टी० टेनने, जिन्हें उनके जीवन भर मिरदर्द नियमित समय पर हुआ करता था, उससे मुक्ति पाई । उनके छाता मि० एच० सी० टेनको भी, जो गठियेसे तकड़े हुए थे, आराम हो गया । इनके मित्राय और भी कई मनुष्योंको इस सघे नियमको स्वीकार कर उसके अनुसार चलेसे, तैन्नि भी उनके रोगोंसे पूरा पूरा छुटकारा मिला है ।

रोग केवल एक ही है, और भौतिक भौतिक रोग इस एक ही रोगसे उत्पन्न होते हैं। शास्त्र कहता है कि शरीरका तत्त्व रक्तके भौतिक रहता है। रोग केवल एक ही वस्तु है और वह रक्तमें मिठा हुआ नियम अथवा अस्वाभाविक हानिकारक तत्त्व है। यह नियम या हानिकारक तत्त्व, अस्पष्ट या गिरा हुआ रक्त है। जो भोजन हम करते हैं और जिस प्रकार हम करते हैं उसका पचनक्रियासे रक्त बनता है। हमें ऐसा भोजन करना चाहिये कि जिससे पचनक्रिया मंजूर होती हो जाय और हमारे शरीरमें स्वच्छ रक्त उत्पन्न होने लगे। ऐसे स्वच्छ रक्तहीको सम्पूर्ण स्वास्थ्यका मूल समझना चाहिये। इसके विरुद्ध, अपूर्ण पचनक्रियासे खराब रक्त उत्पन्न होता है और यह खराब रक्त ही रोगोंकी जड़ है। यह खराब रक्त सब शरीरमें दौड़ता है, तथा प्रत्येक रज कण और सूक्ष्मतम स्थानमें पहुँचकर भौतिक भौतिक रोगोंको उत्पन्न करता है। रोगरूपी वृक्षकी अनेक शाखाएँ होती हैं, परन्तु इन सबकी जड़ अपूर्ण पचनक्रियासे बना हुआ खराब रक्त है।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य उपभोग करनेके लिये दो वस्तुएँ अत्यन्त आवश्यक हैं, और ये ये हैं—बहुतसी स्पष्ट वायु, और बहुतसा प्रकाश। भोजन के बिना तो मनुष्य कई दिनों तक जी सकता है, परन्तु वायु के बिना पाँच मिनट भी जीना कठिन है, और प्रकाशके बिना तो वह शीघ्र ही रोगी और निर्बल होकर मरने जैसा हो जाता है। इनके सिवाय तीन शारीरिक नियम हैं, जिन्हा अनुसरण करनेसे स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। ये हैं—निद्रा, धुआ और व्यायाम। इन तीन नियमोंके सहारे हम प्रतिदिन अपनी शक्ति भोजनसे भाँती कर लेते

हैं । कई मनुष्योंके मतानुसार हम अपनी शक्ति भोजनसे प्राप्त नहीं करते, परन्तु वित्क्षण और आशीर्वादरूप निद्राके नियमोंसे संचय करते हैं । हम शक्ति प्राप्त करनेके लिये सोते हैं । शारीरिक परिश्रम करनेसे शरीरके छोटे छोटे रज कण प्रस्र जाते हैं, और केवल उन्हें ही ठीक करनेके लिये हम भोजन करते हैं । उचित रीतिसे खाने पीनेके नियमोंका पालन करनेसे, भली और पूरी निद्रा आती है । पहले हम यह बतायेंगे कि भोजन करनेकी बुरी आदतोंके कारण हम सब, स्वाभाविक भूखका लगना खो बैठे हैं और हमे अस्वाभाविक और झूठी भूख लगने लगी है, जिसे हम भोजन करनेकी इच्छा या रुचि कहते हैं । नितना अन्तर प्रकाश और अग्रकारके बीचमें है, उतना ही अन्तर स्वाभाविक और अस्वाभाविक भूख या ग्वानेकी रुचिमें है । सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिये हमारा प्रथम कर्तव्य, इस अस्वाभाविक भूखका नाश करके उसका स्थानमें स्वाभाविक भूखके सत्य नियमको ग्रहण करना है । ऐसा करनेके लिये हमें स्वाभाविक भूख और अस्वाभाविक भूख अथवा ग्वानेकी रुचिके बीचमें जा अन्तर है, उसे भली भौति समझ देना चाहिये । स्वाभाविक भूखका ग्वाना कैसा होता है, यह बहुत ही थोड़ा मनुष्य बता सकते हैं । पेटके ग्वाली मादस हान, जी मिचलाने लगने, या चक्करसा आने लगनेकी, यह स्वाभाविक भूखके चिह्न मानते हैं । परन्तु ये सब चिह्न अस्वाभाविक भूख या ग्वानेकी रुचिके हैं—स्वाभाविक भूखके नहीं । हम ग्वान पीनेकी मोटी आत्तोंके कारण ऐसे चिह्नोंसे स्वाभाविक भूख समझ लेते हैं । अस्वाभाविक भूख पेटके भीतर मादस होती है और दर्दी भूख रोगोंकी जड़ है । बहुत्या मनुष्य पेटकी अस्वाभाविक भूख या रुचिके गरा होत हैं, और ये मानों उसका एक प्रयाससे गुप्त हो गत हैं ।

स्वाभाविक प्यासका लगना कैसा होता है—यह हम जानते हैं। हमें उसका ज्ञान मुख और गलेमें होता है, और जब प्यास लगती है तो मनुष्य दूसरे प्रवाही पदार्थोंकी अपेक्षा ठंडे जलको ही अधिक चाहता है। जब मनुष्यको स्वाभाविक प्यास लगती है, तब उस ठंडा जल बहुत ही स्वादिष्ट और शक्तिप्रद मालूम होता है। पीनेमें, यदि मनुष्य इस नियमके अनुसार चले, तो उसे मूत्रपिंडके तथा इस प्रकारके और औरोग कभी न हों। नशा उत्पन्न करनेवाले प्रवाही पदार्थ पीनेकी प्यास अस्वाभाविक हाती है और वह पेटमें उत्पन्न होती है, तथा खानेकी रुचिके समान होती है। स्वाभाविक प्यासके समान स्वाभाविक भूख मुख तथा गलेमें उत्पन्न होती है, और उस समय भोजन स्वादिष्ट लगता ऐसी भावना होती है। अस्वाभाविक भूख या खानेकी रुचिके अनुभव ऐसा होता है कि जब मनुष्य भूखा होता है, तब यदि भोजन मिलनेमें थोड़ा भी विलम्ब हो जाय तो वह तिर्र तथा बेचैन हो जाता है, परन्तु स्वाभाविक भूख खाने पर, वह समय पड़े घण्टों तक शान्तिसे साथ भोजनकी राह देख सकता है। मदिखाने तो महर्मांसो ही कम पुर भेजा है, परन्तु यह अस्वाभाविक भूख या रुचि लाज्जाला नारा कर चुकी है और करती जाती है।

उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिये यह बात अत्यन्त आवश्यक है कि कोई मनुष्य बिना स्वाभाविक भूख लगे भोजन कभी न करे। जीवनका यह नियम सर्वत्र एकमा होना चाहिये। अन्य सब नियमोंकी अपेक्षा इस नियमके ऊपर जीवन अधिकतर अवलम्बित है। कोई मनुष्य खाना भी शारीरिक या मानसिक परिश्रम क्यों न करे, उतने स्वाभाविक भूख दिनों दो बारके अधिक कभी नहीं लगनी चाहिये—यह

दा० डग्ल्स और उनके रोगियोंने सिद्ध कर दिया है। प्रत्येक देशमें, प्रत्येक प्रकारके जलवायुमें और प्रत्येक प्रकारके काम करनेवाले मनुष्योंमें—क्या पुरुष, क्या स्त्री, क्या निर्धन, क्या धनवान्, सभीके सम्बन्धमें—यह बात साबित हो चुकी है। जहाँ जहाँ इस बातकी परीक्षा हुई है, वहाँ वहाँ यह निस्सन्देह साबित हो गया है कि किसी भी मनुष्यको स्वाभाविक भूख, दिनमें दो बारसे अधिक नहीं लग सकती। यह नियम प्राकृतिक होनेसे हमें इसे तुरन्त स्वीकार कर लेना चाहिये, और जब स्वाभाविक भूख लगे केवल तब ही, भोजन करना चाहिये। यदि स्वाभाविक भूख दिनमें दो बार लगे तो दो बार और यदि एक बार लगे तो एक ही बार खाना चाहिये और फदाचिन् कोई दिन स्वाभाविक भूख बिल्कुल न लगे, तो यह समझ लेना चाहिये कि बिना सच्ची भूख लगे अन्न नहीं पचेगा और शरीरको उससे पोषण नहीं मिलेगा, इस लिये उस दिन उपवास करना चाहिये। उस प्रकृति यह सङ्केत करती है कि, “तुम आज भोजन मत करो।” प्रकृतिके आदेशानुसार उसकी आज्ञाका पालन करनेसे, वह स्वयं स्वाभाविक भूख न लगनेका कारण दूर करके स्वाभाविक भूख लगावेगी, और वैसी भूखका बोध मुझ तथा गलेमें होवेगा। यहाँ पाठक सहज ही यह प्रश्न करेंगे कि स्वाभाविक भूख क्यों लगती है, और वह कब उत्पन्न होती है? हम ऊपर लिख चुके हैं कि हमें निद्रासे शक्ति मिलती है और हमने शरीरका स्नायुसमूह ताजा और बढान् हो जाता है। जैसी अधिक शक्ति और आरामकी निद्रा आती है, वैसी ही अधिक शक्ति मात्स्य पदती है। सोनें स्नायुसमूह और अत्यन्त काम करना बन्द कर देते हैं, और इससे उनमें नई शक्ति का सञ्चार हो जाता है, जो कि उन्हें

अधिक काम करनेके योग्य बना देती है। जिगर (दिठ), गुरदा और फेफड़ोंके सिवाय, सर्पिहके लिये यह वान सत्य है। जिगर, गुरदा और फेफड़ोंका काम चालू रहनेसे, हमारे ज्ञानतन्तुओंके ऊपर धक्का अथवा चोट नहीं पहुँचती। आमाशयके स्नायु और जठररस बनानेवाली गोलियों (ग्लैंड्स) को, जो भोजन पचानेके लिये जठराग्नि और जठररस उत्पन्न करती हैं, शरीरके सब स्नायुसमूहकी अपेक्षा अधिक परिश्रम करना पड़ता है। भोजन पचानेमें आमाशयके स्नायुसमूह और जठर रसकी गोलियोंको जितना परिश्रम करना पड़ता है, उतना दुश्करको निहाईपर और श्रमको खेतमें अपने हाथोंमें नहीं करना पड़ना। रोगके कारण आवश्यकता पड़ने पर भी, हम आमाशयको एक मिनटके लिये भी विश्राम नहीं लेने देते। वीनारीकी दशमें भी डाक्टर शक्ति स्थापित रखनेके बटाने साधारण रीतिमें थोड़ासा ग्वा लेनेका आदेश करते हैं—यद्यपि श्रेष्ठ बुद्धि या साधारण मनिके लोग ऐसा कहते हैं कि स्थाभाविक भूग लगे बिना पचनक्रिया नहीं हो सकेगी, और उसके न होनेसे, उदरस्थ भोजनमेंसे किसी भी प्रकारका पोषण, शरीरको न मिल सकेगा। आमाशय दिनमें फटोर परिश्रम करके, मोनके समान यदि वह थकी होवे तो, विश्राम लेता है जिससे उस समय उसकी गोलियों जठररस उत्पन्न नहीं करनीं, परन्तु प्रकृति विश्राम देकर उन्हें दूसरे दिनके काम करनेके योग्य सशक्त बना देती है। मनुष्य जब प्रायः काष्ठ नादमें उठता है तब यदि आमाशय थकी न होय, तो भी वह ऊपर कहे हुए कारणोंमें भोजन पचानेके योग्य नहीं रहता। निद्रामें शरीरको परिश्रम नहीं करना पड़ता, और रज कर्णों (रेटरन का डिस्चार्ज) का व्यय नहीं होगा, इसलिये उस (व्ययको) तिसरे प्रा

करनेकी प्राय कोई आवश्यकता नहीं होती । इस कारण प्रातः काल भोजन करनेकी भी कोई आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि जैसा ऊपर कह आये हैं हम परिश्रम करनेसे जो रज कण खो देते अथवा व्यय कर डालते हैं, उनको फिरसे पूरा (रिप्लेस) करनेके लिये ही, भोजन करते हैं । जब हम निद्रा पूरी कर उठनेके पश्चात् पिनका कार्य आरम्भ करते हैं तब प्रकृति पचनक्रिया ठीक ठीक करनेका कार्य हाथमें लेती है, अर्थात् भोजन पचानेके लिये पेटके अयर्वर्धको उत्साही और तैयार करती है, और ऐसा करनेमें उसे चारसे छह घण्टे लगते हैं । जब यह तैयारी पूरी हो जाती है तब आमाशयके स्नायु और जठररसकी गोलियाँ अपना कार्य भली भाँति करनेको तत्पर हो जाती हैं, और वे स्वाभाविक भूख गलेके भीतर उत्पन्न करती हैं । यही स्वाभाविक भूख है और यह प्राकृतिक नियमोंके अनुसार ही उत्पन्न होती है । जब हम प्रकार उत्पन्न हुई स्वाभाविक भूखके निमन्त्रणको स्वीकार कर हम भोजन करते हैं तब उस समय भोजनका स्वाद कुष्ठ और ही प्रकारका आता है । भोजन कितना ही सादा या सूखा क्यों नहीं होये, वह सदैव स्वादिष्ट लगता तथा पूर्ण सन्तोष देता है । इस प्रकार प्राकृतिक नियमके अधीन होकर दूसरी बार खानेके पहले, हमें स्वाभाविक भूखकी राह देखना उचित है, और इस नियमको पालन करना हमें अपने जीवनके प्रतिष्ठानका कर्तव्य बना लेना चाहिये । परमेश्वरने मनुष्यजातिका आरोग्य रहनेके क्रिये रचा है, न कि रोगी रहनेके लिये । आरोग्यता और जीवन मनुष्य जातिकी स्वाभाविक और रोम और मरण अम्बाभाविक दृश्या हैं । स्वाभाविक भूखके नियमोंके अधीन रहकर, हम सम्पूर्ण पाचनशक्तिका उपभोग कर सकन हैं । यह सम्पूर्ण पचनक्रिया स्वच्छ और मात्रा रक्त बनाती है तथा स्वच्छ रक्त ही सम्पूर्ण म्याग्ण्य है ।

अधिक काम करनेके योग्य बना देती है। जिगर (दिल), गुरदा और फेफड़ोंके सिवाय, सर्पिण्डके लिये यह बात सत्य है। जिगर, गुरदा और फेफड़ोंका काम चालू रहनेसे, हमारे ज्ञानतन्तुओंके ऊपर धक्का अथवा चोट नहीं पहुँचती। आमाशयके स्राव, और जठररस बनानेवाली गोलियों (गैलुल) को, जो भोजन पचानेके लिये जठराग्नि और जठररस उत्पन्न करती हैं, शरीरके सब स्रावसमूहकी अपेक्षा अधिक परिश्रम करना पड़ता है। भोजन पचानेमें आमाशयके स्रावसमूह और जठर रसकी गोलियोंको जितना परिश्रम करना पड़ता है, उतना दुहा रक्त निहाईपर और कृषकको खेतमें अपने हाथोंसे नहीं करना पड़ता। रोगके कारण आवश्यकता पड़ने पर भी, हम आमाशयको एक दिनके लिये भी विश्राम नहीं लेने देते। बीमारीकी दशामें भी डाक्टर शक्ति स्थापित रखनेके वहाने साधारण रीतिसे थोड़ासा खा लेनेका आदेश करते हैं—यद्यपि श्रेष्ठ बुद्धि या साधारण मतिके लोग ऐसा कहते हैं कि स्वामानिक भूख लगे बिना पचनक्रिया नहीं हो सकेगी, और उसके न होनेसे, उदरस्थ भोजनमेंसे किमी भी प्रकारका पोषण, शरीरको न मिल सकेगा। आमाशय दिनमें कठोर परिश्रम करके, सोनेके समय यदि वह खाली होवे तो, विश्राम लेता है जिससे उस समय उसकी गोलियाँ जठररस उत्पन्न नहीं करतीं, परन्तु प्रकृति विश्राम देकर उन्हें दूसरे दिनके काम करनेके योग्य सशक्त बना देती है। मनुष्य जब प्रातः काल नींदसे उठता है, तब यदि आमाशय खाली भी होवे, तो भी वह ऊपर कहे हुए कारणोंसे भोजन पचानेके योग्य नहीं रहता। निद्रामें शरीरको परिश्रम नहीं करना पड़ता, और रज कर्णों (ऐटम बॉटिस्पूज) का व्यय नहीं होता, इसलिये उसे (व्ययको) फिरसे पूरा

करनेकी प्राय कोई आवश्यकता नहीं होती । इस कारण प्रातः काल भोजन करनेकी भी कोई आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि जैसा ऊपर कह आये हैं हम परिश्रम करनेसे जो रज कण खो देते अथवा व्यय कर डालते हैं, उनको फिरसे पूरा (रिप्लेस) करनेके लिये ही, भोजन करते हैं । जब हम निद्रा पूरी कर उठनेके पश्चात् दिनका कार्य आरम्भ करते हैं तब प्रकृति पचनक्रिया ठीक ठीक करनेका कार्य हाथमें लेती है, अर्थात् भोजन पचानेके लिये पेटके अयस्त्रिंशको उत्साही और तैयार करती है, और ऐसा करनेमें उसे चारसे छह घण्टे लगते हैं । जब यह तैयारी पूरी हो जाती है तब आमाशयके स्नायु और जठररसकी गालियाँ अपना कार्य मली भौंति करनेको तत्पर हो जाती हैं, और वे स्वाभाविक भूख गलेके भीतर उत्पन्न करती हैं । यही स्वाभाविक भूख है और यह प्राकृतिक नियमोंके अनुसार ही उत्पन्न होती है । जब इस प्रकार उत्पन्न हुई स्वाभाविक भूखके निमन्त्रणको स्वीकार कर हम भोजन करते हैं तब उस समय भोजनका स्वाद कुछ और ही प्रकारका आता है । भोजन कितना ही सादा या मूया क्यों नहीं होवे, वह सदैव स्वादिष्ट लगता तथा पूर्ण सन्तोष देता है । इस प्रकार प्राकृतिक नियमके अधीन होकर दूसरी बार खानेके पहले, हमें स्वाभाविक भूखकी राह देखना उचित है, और इस नियमको पालन करना हमें अपने जीवनके प्रतिदिनका कर्तव्य बना लेना चाहिये । परमेश्वरने मनुष्यजातिको आरोग्य रहनेके लिये रचा है, न कि रोगी रहनेके लिये । आरोग्यता और जीवन मनुष्य जातिकी स्वाभाविक और रोग और मरण अम्बाभाविक दशायें हैं । स्वाभाविक भूखके नियमोंके अधीन रहकर, हम सम्पूर्ण पाचनशक्तिका उपभोग कर सकते हैं । यह सम्पूर्ण पचनक्रिया स्वच्छ और सज्ज राह बनाती है तथा स्वच्छ रक्त ही मनुष्य मनुष्य है ।

अब हम यह विचारें कि जब कोई मनुष्य शीघ्र अर्थात् प्रातः कृत् भोजन करता है तब क्या होता है । उसे अस्वाभाविक भूख अथवा खानेकी रुचि लगती है और उसे ऐसी भूख तथा चक्करोको—जो प्रायः बहुत ठासकर ख लेनेसे आमाशयके ऊपर, उसकी शक्तिसे अधिक दबाव पड़नेके कारण उत्पन्न होते हैं—रोकनेके लिये ग्वाना पड़ता है । रुचि या अस्वाभाविक इच्छा प्रबल होती है, और इस कारण मनुष्य यह सोचकर कि आमाशय खाली न होने पेट भरफर खा लेता है, और आधेसे कम चबाया हुआ अन्न, खाते समय जल या अन्य कोई प्रजाही पदार्थ पीकर, जैसे तैसे गलेके नीचे उतार लेता है ।

अब पेटके भीतर अन्नको मथन करके पचानेका कार्य आरम्भ होता है, परन्तु इस समय जठर रसकी गोलियाँ, भोजनको यथोचित रीतिसे पचानेके लिये जठराग्नि उत्पन्न नहीं करती । इसका परिणाम यह होता है कि भोजन मथन करनेकी क्रिया (चर्निंग) दिनमें दो बार होती है और कठिन परिश्रमके कारण आमाशयके स्नायुओंको थका डालती है । इसके पश्चात् इस अन्नका सड़ना और बिगड़ना आरम्भ होता है । अब इस मथन किये हुए (डिकेड) भोजनको ठीक करनेके लिये आमाशयके स्नायुओं और श्वेततन्तुओंको कठोर परिश्रम करना पड़ता है, और यह विपरूप बना हुआ भोजन आमाशयमेंसे अंतर्द्वारोंमें नीचे उतरकर, फिर रक्तके भीतर मिल जाता है, और उसे अस्वच्छ या निकासी बनाता है, तथा यह अस्वच्छ रक्त सब शरीरमें दोड़ता है । केवल यही रक्त मनुष्यजातिका सबसे बड़ा रोग है और विपरूप भोजनका हत्याकारी हालाहल है ।

जब ग्रीसनिवासी पृथ्वीपर राज्य करते थे, तब उनके शरीर पूर्ण रूपसे स्वस्थ और आदर्शरूप थे, क्योंकि वे लोग दिनमें केवल दो बार ही भोजन करते थे—पहली बार दोपहरको, और दूसरी बार रात्रिको।

ईरानके लोग, जब उनका राज्य और उनकी सुगमता उन्नतिके शिखरपर पहुँची हुई थी तब, दिनमें एक ही बार दोपहरके समय भोजन करते थे।

तब ग्रीक और ईरानी लोगोंने अपने रहन-सहनका सादापन छोड़कर आलस्य ग्रहण कर लिया, तब उनका पतन आरम्भ हुआ। लगभग १००० वर्ष तक सबसे स्वस्थ, बुद्धिशाली और श्रीमत् प्रायः आठ करोड़ मनुष्य दिनमें दोपहरको एक ही बार भोजन करते थे, और वे इस विधिको सफलताके साथ व्यवहारमें करते थे। पन्द्रहवीं शताब्दिमें एक बुद्धिमान् मनुष्यने कहा था कि, “दिनमें एक बारके भोजनपर निर्वाह करना स्वर्गदूतका जीवन, दिनमें दो बार खाकर रहना मनुष्य जलिका जीवन और तीन बार खाकर रहना दैवानका जीवन है।”

कब खाना, क्या खाना और किस प्रकारसे खाना—अब हम इन पर विचार करें। ये तीन बातें खानेके विषयमें बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। शास्त्रानुसार, कब खाना—यह हम ऊपर बता चुके हैं। जब आमाशय भोजनका यथोचित पाचन नहीं कर सकता तब भोजन करनेसे कब्ज पैदा होता है, जोर ऐसे भोजनसे उत्पन्न हुआ एक गुराज या विकारी होता है। पचानिया मुश्किले भीतरन ही जल्द होती है, इन शिथिले यह आवश्यक है कि भोजनका प्रदेय मात्र मुश्किले गूर घसाकर खाने नीचे उतारना चाहिये और जब तक भोजनमें स्वाद नही तब

तक उसे धीरे धीरे भली भँति चबाकर खाना चाहिये । यदि भोजन खूब चबाकर मक्खनके समान नरम नहीं बना लिया जायगा, तो जठराग्नि उसे बराबर नहीं पचा सकेगी, जिससे बदहजमी (अजीर्ण) होकर रक्तका बिगाट होगा । यदि भोजन मुखमेंसे पचनक्रियाके लिये बराबर तैयार होकर आमाशयमें उतरे, और जिस समय जठराग्नि अपना कार्य ठीक रूपसे करनेकी स्थितिमें हो उसी समय भोजन किया जावे, तो पचनक्रिया पूरी तरह पर होकर भोजनका स्वच्छ या स्वास्थ्यप्रद रक्त बनेगा, और स्वच्छ रक्तहीको सम्पूर्ण स्वास्थ्य समझना चाहिये । क्या खाना, यह सबसे छोटी बात है, परन्तु लोगोंने इसे सबसे बड़ी बात बना रक्खा है । हमें ऐसा भोजन खाना चाहिये, जिसमें पोषण करनेके विशेष तत्त्व हों, और जिससे भोजन पचानेवाले अवयवोंपर आवश्यकतासे अधिक परिश्रम न पड़े । प्रकृतिने मनुष्य जातिके लिये स्वाभाविक भोजन बनाया है, और यह वनस्पति-ससार (वेजीटेबल किङ्गडम) है । ससारमें तीन विभाग (किङ्गडम्स) हैं—एनीमल (प्राणी), वेजीटेबल (वनस्पति) और मिनरल (खनिज) । वायु और सूर्यके प्रकाशके अतिरिक्त, प्रत्येक वर्ग नीचेकी श्रेणीके वर्गसे अपना पोषण करता है । वेजीटेबल किङ्गडम (वनस्पति वर्ग), मिनरल किङ्गडम (खनिज) से और एनीमल किङ्गडम (प्राणिवर्ग) वेजीटेबल किङ्गडममें अपना पोषण करता है, और ऐसा करना ठीक ही है । यह प्रकृतिका शास्त्रीय नियम है और यदि इस नियमका अनुसरण किया जावे और इसके साथ साथ कब और किस रीतिसे खाना—इन दो नियमोंका पालन किया जावे, तो सबसे श्रेष्ठ और स्वच्छ रक्त उत्पन्न हो । हार्थ, ऊँट, बैल, और घोडा जैम प्राणी, जो वनस्पतिपर अपना

निर्वाह करते हैं, बहुत अधिक सहनशक्ति धारण करते हैं, ओर सबसे उत्तम स्वभाव रखते हैं । यही नियम मनुष्यजातिके लिये भी घटित होता है । परमेश्वरने निर्माण किया है कि मनुष्यजातिका भोजन वनस्पति वर्गमेंसे होना चाहिए और इसीसे उसने इस वर्गमें मनुष्यजातिके भोजनकी तरह तरहकी वस्तुएँ, बहुत बड़े परिमाणमें उत्पन्न की है, जिससे उसके भोजनमें किसी प्रकारके आनन्दकी कमी न रह ।

पशुओंका मांस (ऐनीमल फूड) मनुष्यजातिका स्वाभाविक या श्रेष्ठ भोजन नहीं है । परमेश्वरकी असीम बुद्धिमानीका भाण्डा मनुष्यजाति है । परमेश्वरका मुकुट और कीर्ति तथा उसकी महती शक्ति और प्यारकी वस्तु मनुष्यजाति है । मनुष्यका शरीर एक मन्दिररूप है, जिसमें परमेश्वर स्वयं विराजमान है । तब यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम इस मन्दिररूपी शरीरको स्वच्छ, सुन्दर, मजबूत और स्वस्थ रखें । यदि हम केवल फल, मेवा, अनाज, वनस्पति आदि स्वाभाविक वस्तुओंसे ही जिसको परमेश्वरने मनुष्यजातिके उपभोगके लिये आश्चर्यजनक परिमाणमें उत्पन्न किया है, निर्वाह न करें, तो हम अपना मन्दिररूपी शरीर स्वच्छ, मजबूत ओर पवित्र स्थितिमें कल्पि नहीं रख सकेंगे ।

मांसका भोजन शास्त्रनिरुद्ध और अव्यापारिक है, क्योंकि पशुओंका भोजन वनस्पति है ओर वे उसमेंसे अपने शरीरके पापणक त्वि अष्ट तत्व खींच लेते हैं, और छोड़े तर्रोंगला कचरा पीटे उड़ते हैं, जिससे कि मांस खानेसे, मांसाहारियोंका, ऐसा कहिये कि एक तरहसे बासी या (सेफण्डहेण्ड) वनस्पति मिलती है । वनस्पतियोंको यदि हम ताजी और रम, गूदे तथा स्वादमे परिपूर्ण स्थितिमें, जैसा कि परमेश्वरने उन्हें हमारे लिये अपने शरीरका पोषण करनेके लिये

निर्माण किया है, खर्वे, तो कितना अधिक लाभ न होवे' मांस खाना, नये कपड़े मोल लेनेके बराबर है और उन कपड़ोंसे हम नयेकी अपेक्षा अधिक लाभ उठानेकी आशा करते हैं। यह ठीक नहीं है, तथा शास्त्रविरुद्ध है। ऐसा करना प्रकृतिके नियमोंके भी विरुद्ध है। बेजिटेरल-किङ्गडम (वनस्पति-वर्ग) मनुष्यजातिके लिए, वास्तविक और स्वाभाविक भोजन अधिक परिमाणमें देता है, जिसमें कि मनुष्यजातिका मन्दिररूपी शरीर स्वच्छ और पूर्णरूपसे स्वस्थ रह सके। परमेश्वरकी आज्ञा है कि, " तू अपने आपको पवित्र और स्वच्छ रख । "

मांस मनुष्यजातिका स्वाभाविक भोजन नहीं है, इसके अन्य भी कई कारण हैं। प्राणी (ऐनिमल) का शरीर एक प्रकारके सूक्ष्म परमाणुओं (सेल्स) से—जिनमें कि जीव चला करते हैं—बना हुआ है। यह रचनाका कार्य रोक-टोक या रुकानटके बिना, निरन्तर चला करता है। ये परमाणु, शरीरके भीतर अपना चैतन्य (प्रोटोप्लाज्म) डालकर, अन्य नये परमाणुओंको अपना चैतन्य लानेके लिये स्थान देते हैं, अर्थात् पुराने परमाणु शरीरमेंसे घिसकर निकल जाते हैं और उनके स्थानमें नये परमाणु सदैव उत्पन्न होते रहते हैं। यह फेरफार जीवनमर निरन्तर हुआ करता है। ज्यों ही प्राणीका वध किया जाता है, त्यों ही इन परमाणुओंका फेरफार होना रुक जाता है और मांसका अधिक भाग अचैतन्य परमाणुओं (डेड सेल्स) से भरा हुआ हो जाता है और इससे, जैसे ही जीव शरीरको छोड़ता है, वैसे ही शरीर का मिगाड या सड़ना आरम्भ हो जाता है। प्राणीका मांस खानेसे, हम अपने शरीरके भीतर यह अचैतन्य पदार्थ प्रवेश कर लेते हैं, और उसे ठीक करनेके लिये, पचानेवाले अम्लबोंपर भारी बोझ डालते

हैं । हमें ध्यानमें रखना चाहिए कि मारे हुए प्राणियोंका अधिक भाग विकारी होता है । हिसाब लगानेसे मालूम पडा है कि जो पशु मारे जाते हैं, उनका लगभग तीन चतुर्थांशसे अधिक भाग विकारी होता है । मास-भोजनके विरुद्ध दूसरा विचार यह करनेका है कि जो मनुष्य पशुकी हत्या करता है, उसे अपने हृदयको कठोर बनाना पडता है और इससे नैतिक स्वभावमें हानि पहुँचती है, और वह मनुष्यजीवनकी परिश्रमताके सूक्ष्म भावोंको खो बैठता है । सम्पूर्ण स्वास्थ्यके लिये, हमारे शरीरके बारेमें दूसरी आवश्यक बात है—कम और क्या पीना । भोजन करते समय, हमें जल या अन्य कोई प्रवाही पदार्थ नहीं पीना चाहिए, क्यों कि प्रवाही पदार्थके आमाशयमें जानेसे जठराग्नि मद पड जाती है और वह पचनशक्तिको हीन या कमजोर बनाता है । किसीका भी, भोजन करनेक आगे घण्टा पहलेसे और गानेके पश्चात् एकसे दो घण्टा तक कुछ न पीना चाहिये । स्वाभाविक प्यासको जो सदैव मुखमें लगती है, जल पानेके लिये प्रकृतिका निमग्न समझना चाहिये और दूसरे किसी समय कभी कुछ न पीना चाहिये । जब मनुष्यको प्यास लगती है, तब स्वच्छ ठंढे जलके सदृश स्वादिष्ट अन्य कोई प्रवाही पदार्थ नहीं लगता । जब प्राकृतिक पेय है और यह बिना कुछ हानि पहुँचाये मनमाना पिया जा सकता है । कम पीना और क्या पीना, इस विषयका यह स्वाभाविक नियम बन गया जा चुका ।

भोजन करते समय आनन्दचित्त रहनेसे, और हँसी विनोदकी बातचीत करनेसे पचनक्रियाको बहुत लाभ पहुँचता है ।

सम्पूर्ण स्वास्थ्यके लिये यह बात आवश्यक है कि समय-समयपर स्नान कर शरीरको स्वच्छ रखना चाहिए । प्रतिदिन ठंडे जलसे स्नान करनेसे शरीरको स्वच्छता और उतनी ही शक्ति भी मिलती है । प्रातः काल उठनेके पश्चात्, शीघ्र ठंडे जलसे नहानेका नियम उत्तम है । वनस्पतिके तेलसे बनाया हुआ साबुन नहानेके काममें लाना चाहिये । जो मनुष्य गर्मीकी ऋतुमें भी ठंडे जलसे नहानेका अभ्यास डालेगा वह धीरे धीरे शरद ऋतुमें भी ठंडा जल सहन कर सकेगा ।

उचित रीतिसे श्वास लेनेका कार्य शरीरके लिये बहुत आवश्यक है और इस ओर हमें विशेष ध्यान देना चाहिए । हमें प्रतिदिन अपने शरीरमें फेफड़ोंके द्वारा १५००० घन इंच और त्वचाके द्वारा ३००० घन इंच स्वच्छ वायु लेनी चाहिये । यदि चर्म आरोग्य स्थितिमें नहीं रक्खा जायेगा, ता वह शरीरमें भली भौंति स्वच्छ वायु न पहुँचा सकेगा, जिससे हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्यमें बिगाड होगा । स्नान करनेके पश्चात् और जब पहरनेके पूर्व प्रत्येक मनुष्यको दस या पन्द्रह मिनिट तक श्वासोच्छ्वास (खींचकर श्वास लेना और छोड़ने) का व्यायाम करना चाहिये । सीधे खड़े रहना, सिर ऊँचा रखना, कंधे पीठको तने हुए, और हाथ ऊँचे करके श्वास खींचना, और हाथ नीचे बाजूपर लाकर वायुको धीरे धीरे फिरसे छोड़ना । इसके पश्चात् शरीरका बोझ दाहिने पैरपर डालकर, बायें पैर आगे करना । इस स्थितिमें पच्चीस बार श्वास लेनेका व्यायाम करो । फिर शरीरका बोझ बायें पैरपर डालकर दाहिना पैर आगे करके फिरसे श्वास लेनेका ऊपर कहे अनुसार व्यायाम करो । आरम्भमें दस बार श्वास लेना और फिर धीरे धीरे बढ़ाकर पच्चीस बार तक लेना चाहिये । इस व्यायामके करते समय मनमें यह ध्यान करना कि “ प्रत्येक

आसके साथ हम स्वास्थ्य और जीवन खींच रहे हैं । ” कई मनुष्य बहुत भारी (वजनी) कपड़े पहिनते हैं । त्वचाको हवा लेनेका काम मलीमौति करनेके लिये, त्वचा और उसके आसपासकी वायुके बीचमें जितने थोड़े वन सकें उतने थोड़े कपड़े होने चाहिये । साथ ही साथ इसका भी ध्यान रहे कि उन कपड़ोंसे शरीरकी गर्मी जितनी चाहिये उतनी बनी रहे । कपड़े पतले और ढीले पहनना चाहिये, परन्तु जिगर, गुरदे और फेफड़ोंके पासका कपड़ा जरा अधिक मोटा और मजबूत होवे, तो अच्छा । जब मनुष्यको स्वास्थ्यकी रुचि होती है, और वह उसका मूल्य जानने लगता है, तब ही वह उसको पूर्ण रूपसे प्राप्त कर सकता है ।

जब तक स्वस्थ शरीरके भीतर स्वस्थ मन न होवे, तब तक सम्पूर्ण स्वास्थ्य नहीं हो सकता, इस लिये जहाँ तक वन सके, हमें आनन्दचित्त और ससारकी झल्लटों और आफतोंमें घबरा न नाकर, सतोष धारण करके रहना चाहिये । स्वभावको प्रपुष्टित और सन्तोषी रखना चाहिये, क्योंकि ससारमें सुख दुःख गरी बारीमें सभी मनुष्योंपर पड़ते हैं । सन्तोष रखने और मनको वशमें रखनेमें स्वास्थ्यको हानि नहीं पहुँचती । भोजनकी पचनक्रियाके लिये प्रपुष्ट मन होना अत्यन्त आवश्यक है । शोक और उदासीसे पचनक्रियामें धक्का पहुँचकर स्वास्थ्य बिगड़नेकी बहुत सम्भावना रहती है ।

यदि इस पुस्तकके पढ़नेवाले पाठकशृङ्खला तथा सदृश ग्रन्थ स्वास्थ्य और सुखी बननेके उपाय देखकर तदनुवृत्त करेंगे, तो मुझे बहुत ही प्रमत्तता होगी ।

ऊपरके प्राकृतिक नियम अत्यन्त सरल हैं, ये बहुत आसानीसे और स्पष्ट हैं ।

१—प्रातः काल, शीघ्र भोजन करनेकी अस्वाभाविक और रोग उत्पन्न करनेवाली आतः सदैवके लिये छोड़ देना । ऐसा करनेसे स्वाभाविक भूख लगेगी ।

२—कोई दिन कैसा भी कारण क्यों न आ पड़े, बिना स्वाभाविक भूख लगे भोजन कभी न करना ।

३—जबतक स्वाद आता रहे, तबतक भोजनका प्रत्येक भास चबा-चबाकर खाना ।

४—भोजनके साथ कोई भी प्रवाही पदार्थ न पीना ।

जीवन व्यतीत करनेके ये सत्य और शास्त्रीय नियम हैं । शरीर और मनको सम्पूर्ण स्वास्थ्यमें लानेके लिये, तुम्हारे ये पहले कर्तव्य हैं । इन कर्तव्योंके करने और स्वास्थ्य तथा जीवनके मार्गपर चल निकलनेके पश्चात्, तुममें नया प्रकाश उत्पन्न होगा, और जैसे जैसे तुम आगे चलेगो, तैसे तैसे शरीर और मन पुष्ट तथा मजबूत बनते जायेंगे, और वे यहाँतक पुष्ट होते जायेंगे कि तुम आप ही कहने लागोगे कि, “ मैं अब सम्पूर्ण स्वास्थ्यका उपभोग करता हूँ । ”

खाने पीनेके सत्य और शास्त्रीय नियम स्वीकार करनेसे अमेरिकामें और ससारके अन्यान्य देशोंमें महिलाओं तथा सद्गृहस्थोंके क्रमानुसार नीचे लिखे हुए रोग अच्छे हो गये हैं । प्रकृतिके नियमानुसार स्वाभाविक भूख लगनेपर ही, दिनमें एक या दो बार खानेसे और कितने ही कठिन रोगोंमें कई दिनोंतक—जबतक कि स्वाभाविक भूख न लगे—उपवास करनेमें उन्होंने सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त किया है ।

	रोग ग्रसितोंके नाम	निवासस्थान	रोगका नाम
१	मि० जाज, एम	क्रिस्टल	पित्त-विकार और सिर-दर्द
२	रेवेरेण्ड मि० आर बी जान्स	रुडली	कठमाल
३	मि० हब्यू ए मक्कलम	मिडवॉली	तास बपकी पुरानी बदहजमी गठिया
४	मिसन मेरी	ग्लेन्सी मेडवॉली	
५	मि० जान क्लार्क मार्निंग स्टारके सम्पादक	मीडवॉली	बमजारी व अशक्ति
६	मि० आर्दटा, बी हार्क	मीडवॉली	क्षयरोग

मि० चान्स सी हस्केलके नाम आये हुए पत्र—

७ मि० हेनरी रीटरका पत्र— फिलीडेलफिया

“ यही जलोदर, गर्भिया निरुद्ध पट और अतृटियोंके दर्द दम और कम जोरीक यौस रोगी ४०-४-१८ और इनस भी कम निनाका उपवास करनेसे अच्छे हो गये हैं । ”

८ मि० डियोनार्ड ग्रेमका पत्र— फिलीडेलफिया

‘ मेरे जगदर और दमाक राग पचास दिन तक उपवास करनेसे बहुत अच्छे हो गये हैं । मुझे किसी प्रकारकी आरामि नहीं माला परी । परन्तु अन्तर्ध्या-
योसे मुझे कुछ लाभ न हुआ था । ”

९ मि० ए स्ट्याण्ड क्लेनके पत्र— फिलीडेलफिया

‘ मेरे दाहिने अंगका लज्जा मार गया था । वह अन्तर्ध्यायोगसे अच्छा न हुआ तथा मेरा स्वास्थ्य बिगड़ गया । परन्तु मि० हब्यूके प्रशस्ति और

सत्य नियम स्वीकार करनेसे, और पैंतालीस दिना तक उपवास करनेसे, बिना किसी ओषधिक मेरा असाध्य रोग अच्छा हो गया । ”

१० मि० एस टी पोटरका पत्र—

नारविच

“ मुझे पचास वर्षकी उमरमें दमका रोग शुरू हुआ था । मैंने भूखे रहकर चालीस दिन तक उपवास किया और मेरा रोग अच्छा हो गया । मैं बहुत खाने वाला था, परन्तु जबसे मैंने प्रातःकालका भोजन (ब्रकफास्ट) बंद कर दिया और स्वाभाविक भूख लगनेका प्राकृतिक नियम स्वीकार किया, तबसे मेरा स्वास्थ्य बहुत सुधर गया है और दमा बिल्कुल दूर हो गया है । ”

११ मि० आर्लीयर एन एण्डर्सनका पत्र—

लैंकेस्टर

‘ मुझ गले फफड़ और छाती तथा मूत्रपिंडक रोग सब एक ही साथ थे । जीवनकी आशा नहीं थी । बहुत दिना तक औषधोपचार करनेपर डाक्टरोंने मेरी आशा छाड़ दी थी । परन्तु डा० डपुईक सत्य और प्राकृतिक नियमोंका पालन करनेसे, मुझे आराम हो गया । ”

१२ मिसेज मेडीन्टा एल एम्ब्रीका पत्र—

युपनाविस्टा

‘ मेरी पौच बपकी पुत्री बहुत ही बिछविदे स्वभावकी थी । डा० डपुईके प्राकृतिक नियमोंका अनुसरण करनेसे वह अच्छी हो गई है और हम छह मनुष्योंका स्वास्थ्य भी उन्हीं नियमोंका पालन करनेसे अच्छा हो गया है । ”

१३ मिसेज एस आर हार्मनका पत्र—

कोर्टलैंड

‘ मेरा जिगर, शुरुद और आमाशयमें रोग था । मैंने प्राकृतिक नियम स्वीकार किये । मैंने प्रातःकालका भोजन ब्रकफास्ट छोड़ दिया तथा

केवल दो पहरका स्वाभाविक भूख लगनेपर, भोजनकी आदत ढाली । उससे मैं बिना ओषधिके अच्छा हो गया हूँ । मेरी उमर लगभग सठसठ वर्षकी है, परन्तु अब मैं दस वर्ष पहलेसे अधिक स्वस्थ हूँ । '

१४ मिसेज आईडा जे काल्कीन्सका पत्र—

लाइम्न

“ मि० काल्कीन्स बद्धजमी और जिगर तथा गुरदेके रागासे बहुत कष्ट पाते थे, तथा डाक्टराकी ओषधियोंका सवन करते थे । वे स्वास्थ्यके सत्य निशानोंके अनुसार चलनेसे अच्छे हो गये । मुझे भी वीस वर्षका पुराना बदन राग था वह अच्छा हो गया है । ”

१५ मि० सी सी शोन्टरका पत्र—

न्यूयॉर्क

मेरा शरीर बहुत बड़ा था । मेरा वजन सात मन चौरास पौण्ड था परन्तु जबसे मैंने स्वास्थ्यके नये और सत्य नियम पाके तबसे दो वर्षोंमें मेरा वजन छह मन उतर गया है, और पदलकी अपेक्षा मेरी तबीयत अब बहुत अच्छी रहती है । '

१६ रेनरेन्ड सी वी गोमलीका पत्र—

नारबिच

जबसे मैंने प्रकृतिके सत्य नियमोंका अनुसरण किया है, तबसे मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा है । मिसेज गोमलीका दायाँ गिरदद रहता था । वह भी भूखा हो गया है और उनका स्वास्थ्य अब ठीक है तथा वे घरका कामकाज आसानी से करती हैं । '

१७ मि० एन्ड ईस्टनका पत्र—

न्यूयॉर्क

मुझे एक वर्षसे भी अधिक समयसे चरम आँसू था और मुझे मृदुलता प्राप्त हुआ था । ' इतना बजार हुआ था कि मुझे मृदुलता अधिक पसन्द आई । परन्तु स्वास्थ्यके नये और सत्य नियमोंके द्वारा मेरा मुँह बहुत खुल गया है और मुझे निद्रा प्राप्त हुआ है ।

सन्ध नियम स्वीकार करनेसे, और पैतार्लास दिना तक उपवास करनेसे बिना किसी औषधिके मेरा असहाय्य रोग अच्छा हो गया । ”

१० मि० एस टी पोटरका पत्र—

नारथिच

“ मुझे पचास वर्षकी उमरमें, दमका राग शुरू हुआ था । मैंने भूने रहकर चालीस दिन तक उपवास किया और मेरा रोग अच्छा हो गया । मैं बहुत खाने वाला था परन्तु जबसे मैंने प्रातःकालका भाजन (ब्रकफास्ट) बंद कर दिया और स्वाभाविक भूख लगनेका प्राकृतिक नियम स्वीकार किया, तबसे मेरा स्वास्थ्य बहुत सुधर गया है और दमा बिल्कुल दूर हो गया है । ”

११ मि० आलीसर एन एण्डर्सनका पत्र—

लैंकेस्टर

मुझे गले फफड़ और छाती तथा मूत्रपिंडक राग सय एक ही साथ थे । जीवनकी आशा नहीं थी । बहुत दिना तक औषधापचार करनेपर डाक्टरोंने मेरी आशा छोड़ दी थी । परन्तु डा० डब्लुडक सन्ध और प्राकृतिक नियमोंका पालन करनेसे, मुझे आराम हो गया । ”

१२ मिसेज मेडीन्टा एट एम्मीका पत्र—

युपनायिस्टा

‘ मेरी पाँच बचकी पुत्री बहुत ही बिगबिड़े स्वभावकी थीं । डा० टपुडके प्राकृतिक नियमोंका अनुसरण करनेसे वह अच्छी हो गई हैं और हम छह मनुष्योंका स्वास्थ्य भी उन्हीं नियमोंका पालन करनेसे अच्छा हो गया है । ”

१३ मिसेज एस आर हार्मेनका पत्र—

कोर्टेल्ड

‘ मेरा शिर, शुरु और आमाशयमें राग था । मैंने प्राकृतिक नियम स्वीकार किये । मैंने प्रातःकालका भाजन ‘ ब्रकफास्ट ’ छोड़ दिया तथा

केवल दो पहरको स्वाभाविक भूख लगनेपर, भोजनकी आदत ढाली । उससे मैं विना ओपधिके अच्छा हो गया हूँ । मेरी उमर लगभग सठसठ वर्षकी है, परन्तु अब मैं दस वर्ष पहलेसे अधिक स्वस्थ हूँ । ”

१४ मिसेज आईडा जे काल्कीन्सका पत्र—

लाइम्स

“ मि० काल्कीन्स बढहजमी और जिगर तथा गुरदक रोगसि बहुत कष्ट पाते थे, तथा डाक्टरासी आपधियोंका सेवन करते थे । वे स्वास्थ्यके सत्य नियमोंके अनुसार चलनेसे अच्छे हो गये । मुझे भी बीस वर्षका पुराना कलज रोग था वह अच्छा हो गया है । ”

१५ मि० सी सी शोन्टरका पत्र—

न्यूयार्क

“ मेरा शरीर बहुत भद्दा था । मेरा वजन सात मन चौबीस पौण्ड था परन्तु जबस मैंने स्वास्थ्यके नये और सत्य नियम पाये, तबसे दो वर्षोंमें मेरा वजन छह मन उतर गया है, और पहरोंकी अपेक्षा मेरी तबियत अब बहुत अच्छी रहती है । ”

१६ रेथरेन्ड सी प्री गोमलीका पत्र—

नारनिच

जबस मैंने प्रकृतिरे सत्य नियमका अनुसरण किया है, तबसे मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा है । मिसेज ग्रामलीका दाम्पण गिरदद रहता था । वह भी भूखा हो गया है और उनका स्वास्थ्य अब ठीक है तथा वे घरका पानकाज आमातीन करती हैं । ’

१७ मि० जेम्स ईम्प्टनका पत्र—

न्यूयार्क

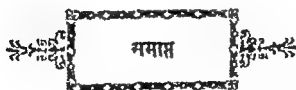
‘ मुझे एक वर्षसे भी अधिक गनखे चक्कर आते थे और मुझे मृत्राशय रोग हुआ था । मैं जाना क्या हो रहा था कि मुझे मृत्यु अधिक पक्का था । परन्तु स्वास्थ्यके नये और सत्य नियम काका करनसे मुझे बहुत भूख हो गई है और मुझे शिथिल नग हुआ है । ’

१८ ग्रेण्ड मि० डब्ल्यू ई रेम्बोका पत्र—

हीराम

“ हिन्दुस्थानके मध्यप्रान्तका मैं पादरी था । उस समय १८९६ ईस्वीके जुलाई मासमें, मुझे ‘ टायफाइड बुखार ’ (मारतीसरा) का कईदिन गग हुआ था । मैंने सब मिलाकर सात डाक्टरोंका इलाज किया, परन्तु उससे मुझसे कुछ लाभ न हुआ और मैं प्रतिदिन दुबल ही होता गया । ईश्वरकी कृपासे मेरा ध्यान डा० डब्ल्यू डी स्वारथ्य प्राप्त करनेके प्राकृतिक नियमापर गया और उनके अनुसार चलनेसे मेरा रोग दबा और मैं अच्छा होने लगा । यह दस मुझ बहुत भाग्य हुआ । दो माहमें मेरे शरीरमें तीस पाउण्ड वजन बढ़ गया । ”

इन पत्रोंके समान और भी कई पत्र मि० डब्ल्यू डी स्वारथ्यके पात अथवा सन्तुष्टियोंके आये हैं और वे इस बातके साक्षी हैं कि डा० डब्ल्यू डी स्वारथ्यके प्राकृतिक सत्य नियम स्वास्थ्य प्राप्त करने, और उसे स्थिर रखनेके लिए मनुष्य-जातिको आशीर्वादम्प हैं ।



निष्कल हो जानेसे योगविद्याका कट्टर शत्रु बन जाता है—उसे दौंग या इन्द्रजाल समझने लगता है ।

पहली सीढ़ी ।

उपरिलिखित रीत्यनुसार यदि तुम अधिकारी हो, तो दृढ़ता, आत्म-
श्रद्धा और मनोबलको अपना साथी बनाकर मेरे साथ किसी एकान्त
स्थानमें चलो और कमरेका दरवाजा बन्द कर लो । यदि तुम्हारे
हृदयमें व्यग्रता, तर्क वितर्क आदि हों तो उन्हें बाहरके कमरमें रख
आओ और प्रसन्न चित्तसे मेरे समुख आसन पर बैठ जाओ । मनमें
किसी प्रकारका सशय मत रखो । कहा है कि—‘सशयात्मा विन-
श्यति’ । इस क्रियामें कुछ भी कठिनाई नहीं है । यदि तुम पद्मासनसे
बैठ सकते हो तो ठीक है, नहीं तो एक आरामकुर्सी पर सो जाओ ।
यदि आरामकुर्सी भी न हो तो टरी पर सिर और पैरके नीचे तकिया
रखकर लेट जाओ । अब तुम अपने हाथों, पैरों और गर्दनकी मांसु
ओंको शिथिल कर दो । शिथिल करनेकी क्रिया बहुत ही आरस्यक
है । यदि तुम प्रतिदिन एक या दो बार पाँच या दस मिनटतक
शरीरको शिथिल करके निश्चेष्ट होकर पड़े रहनेका अभ्यास कर लोगे
तो तुम्हारी सारी थकावट उतर जाया करेगी और नई शक्ति आ
जाया करेगी । इससे तुम्हारी आयुकी शुद्धि होगी । शिथिल होना
सीखो । हाथ पैरोंको त्रिकुण्डली ढाले करके
हो जाओ, मानों शरीरमें विलुप्त शक्ति हो
समान काम एक
तुम
।
।
।

थिल हो चुकने पर अब एक लम्बी श्वास लो । फेफड़ोंमें एक साथ सब वायु मत भरो, और ठहरकर अटक अटक कर भी श्वास मत लो । धीरेसे गहरी श्वास लो, फेफड़ों और छातीको वायुसे भर ढाओ और वायुको नाभिपर्यन्त जाने दो । यदि तुम्हें अभ्यास न हो तो कुम्भककी अर्धात् श्वासको अन्दर रोकनेकी क्रिया मत करो । जैसे धीरे धीरे श्वास लो वही उसी प्रकार उसे धीरे धीरे छोड़ दो । फिर जितने क्षणतक बिना श्वासको सुखपूर्वक रह सको उतने समयतक श्वास मत लो । यही उत्तम कुम्भक है । इसके पश्चात् फिर धीरे धीरे गहरी श्वास लो और धीरे धीरे बाहर निकालो । इस क्रियाको सुख शान्ति पूर्वक करना चाहिए । फेफड़ों और हृदयको श्रमित मत होने दो । बीच बीचमें हो सके तो 'ओम्'का उच्चारण करो । यदि इस यतनाई हुई प्रक्रियाके अनुसार अभ्यास करोगे तो तुम्हारा बाह्य मन स्थिर हो जायगा और आन्तरिक मन तुम्हारी आज्ञायें ग्रहण करनेको सदैव तत्पर रहेगा ।

सामान्य आदेश ।

जब तुम इस स्थिति तक पहुँचोगे तब, तुम्हारी श्वास बहुत कुछ स्थिर हो जायगी, तुम्हारा मन विचार करना या भटकना छोड़ देगा और तुमको ऐसा भासने लगेगा कि सारे मसारमें मेरे मित्र और कोई नहीं है । ऐसी स्थिति प्राप्त करनेके लिए तुम्हें धैर्यके साथ प्रयत्न करना चाहिए । चाहे थोड़े दिन लगे चाहे अधिक, परन्तु इस स्थिति तक पहुँच सब करने हैं । जब तुम ऐसी स्थितिमें प्रवेश करोगे तब तुम्हें समझना चाहिए कि तुम्हारा आन्तरिक मन तुम्हारा आदर्श ग्रहण करनेके योग्य हो गया है । इतना हो चुकने पर निम्नलिखित महामंत्रको मनन करने हुए उच्चार करो । यदि रचना चाहिए कि इस मंत्रके शब्दोंको फेरने में हमने जपने या फेर जानेसे कुछ लाभ नहीं होना । इसके अर्थको समझकर और ध्यानपूर्वक

साथ निचार करके इसके भावको हृदयङ्गम करना चाहिए । प्रत्येक वाक्य कहते समय उसका जो भाव हो, तुम यथार्थमें वैसे ही हो ऐसी दृढ़ धारणा करनी चाहिए । कल्पना मिथ्या नहीं होती है । स्मरण रखो, तुम जैसी कल्पना करोगे वैसे ही हो जाओगे । जब तुम श्रद्धापूर्वक यह मान लेते हो कि मैं बलवान् हूँ तब तुम सचमुचमें ही बलवान् हो । अतः एव ऐसी कल्पना करो कि हमारे हाथ, पाँच, पीठ, छाती आदि सब जगह बद्ध और रुधिरसे परिपूर्ण हैं । थोड़े समयके बाद तुम्हें इस क्रियाका चमत्कार दिखाई देगा ।

महामंत्र—“ॐ मैं अपने शरीरका स्वामी हूँ । मैं सुखरूप हूँ । मैं बलवान् हूँ । मेरा रुधिर सब नाडियोंमें निरामय वेगसे भ्रमण करता है । मेरे फेफड़े और हृदय अपना कार्य नियमित रीतिसे करते हैं । मेरी जठराग्नि उत्तम रीतिसे अन्नको पचाती है । उससे शुद्ध रुधिर उत्पन्न होता है । मैंने निष्पयोगी भलको बाहर निकालती हूँ ।”

मैं फिर कहे देता हूँ कि इसका प्रत्येक वाक्य उच्चारण करते समय ऐसी दृढ़ कल्पना करनी चाहिए कि मैं जो कह रहा हूँ उसका अनुसार शरीरमें क्रियाएँ हो रही हैं, अथवा उन क्रियाओंकी मूर्तियों अपने हृदयमें बनाना चाहिए । तुम्हारी कल्पना जितनी दृढ़, श्रद्धायुक्त और तेज होगी उतना ही अधिक तुमको लाभ होगा । आरम्भमें पूरा मंत्र उच्चारण करनेके लिए तुम्हें पाँचसे दस मिनट लगेगे, बादमें जब तुम्हारा अभ्यास बढ़ जायगा, तब तुम अधिक समयतक एक ही विचारमें मग्न रहना सीखोगे और वैसे ही अधिक बल और आरोग्य प्राप्त करोगे ।

प्रातःकालकी क्रिया ।

ऊपर मतलाई हुई क्रियाको दिनमें जब कभी दस दस पाँच पाँच मिनटका अवकाश मिले सभी करने लगना चाहिए और इनके

अभ्यासको बढ़ाना चाहिए । पहले थोड़े दिनतक मनको याद दिलानी पड़ेगी, परन्तु कुछ दिनोंके बाद अभ्यास बढ़ जाने पर मन आप ही-आप स्वाभाविक रीतिसे ध्यानस्थ हो जायगा । परन्तु जो साधक पूर्ण आरोग्य और बल प्राप्त करनेकी इच्छा रखते हों, उन्हें प्रतिदिन प्रातः काल मनको स्थिर करके एक क्रिया करनी चाहिए । पहले तो ऊपर कहे अनुसार शिथिल होकर बाह्य मनको स्थिर करो, फिर अपने सामने हनुमान्, भीष्म, राममूर्ति अथवा और किसी महाबलवान् पुरुषका चित्र रखो । उसके शरीरके प्रत्येक अंगको प्रेमपूर्वक देखो और फिर नेत्र बंद करके नीचे लिखे अनुसार कल्पना करो—“ मेरा शरीर वज्रके समान दृढ़ और शक्तिमान् है । मेरे हाथ पैर और सत्र शरीरके स्नायु कठिन, मोटे और सशक्त हैं । मेरे शरीरके किसी भागमें भी रोग नहीं है । सम्पूर्ण शरीर अलौकिक चेतनशक्तिसे परिपूर्ण है । ” इस विचारको मनमें खूब स्थिर करो । ऐसी कल्पना करके कि हम स्वतः वैसे हैं अपने हाथ, पाँव और छाती पर हाथ फेरो । बारबार नाभिपर्यन्त दीर्घ श्वास लो । इस क्रियाको प्रतिदिन १० से १५ मिनटतक करो ।

उपयोगी कमरत ।

सदैव निस्तरोंसे उठकर छत पर जाओ । यदि छत न हो तो कमरेकी सड़ खिड़कियाँ खोलकर एक खिड़कीके सामने खड़े हो जाओ । फिर अमृतमय वायुसे फेंफड़ोंको भरते और तुरत ही ग्याड़ी करो । इस प्रकार दीर्घ श्वास प्रश्वासकी क्रिया जबतक बन सके, करो । जब फेंफड़े श्रमित हुए मांस पड़ने लगें, हृदय जोरसे धड़कने लगे, और रक्त ग्लू तेजीसे दौड़ने लगे तब इस क्रियाको बंद कर दो और आराम करो । इस प्रकार निरप सवेरे और शामके समय सुखी हवामें दीर्घ श्वास प्रश्वास लेनेकी वसरत किया करो ।

हैं । बाह्यदृष्टिसे देखनेवालेको शायद माझम हो कि ये कसरतें मामूली हैं, परंतु अनुभव करने पर ये बहुत लाभकारी सिद्ध होती हैं । कसरत, प्राणायाम और इच्छाशक्ति इन तीनोंका एकत्र उपयोग करके जो बल उत्पन्न होता है वह अन्य किसी तरहकी कसरतसे प्राप्त नहीं हो सकता ।

अमृत ।

अमृत में तुम्हें एक अद्भुत चमत्कारिक और बलवर्द्धक प्रयोग सिखाता हूँ । संकड़ों वर्षोंसे जिस अमृतको खोजनेके लिए लोग प्रयत्नशील थे और उसे प्राप्त नहीं कर सके थे, उसे मैं आज तुम्हें बतलाता हूँ । यह सच्चा अमृत कोई पेटेंट दवा या पौष्टिक वस्तु नहीं है, यह मंत्रित तानीज या ढोरा भी नहीं है, परन्तु यह योगकी एक क्रिया है । यह क्रिया इतनी सरल है कि इसे हर कोई कर सकता है । तुम इसे आज ही प्रयोगमें लाओ । तुम अपने कमरेमें प्रवेश करो और अपने मनकी व्यग्रता, चिन्ता, तर्क वितर्क आदि सबको दूर कर डालो । फिर प्रसन्न चित्तसे एक आसन या आराम कुर्सी पर बैठ जाओ और कुछ समयतक दीर्घ श्वास प्रश्वास लो, दश पाँच बार जोरसे ओंकारका उच्चारण करो और फिर ऊपर बतलाई हुई रीतिके अनुसार शिथिल हो जाओ । मैं पहले भी कई बार कह चुका हूँ कि शिथिल होनेकी क्रिया बहुत ही आवश्यक और महत्त्वपूर्ण है । इस प्रवृत्तिके समय साधकके ज्ञानतंतुओंको इतना ग्रम पड़ता है कि यदि दिवसमें १० मिनिट भी शिथिल होनेका अभ्यास न करता जाय तो उसका जीवनतत्त्व अन्य समयमें ही क्षीय हो जाय । वर्तमान समयमें आयुष्मके घट जानेका यह भी एक कारण है । अच्छा, शिथिल हो जाने पर तुम अपने मन और शरीरकी परीक्षा करो । नेत्र बन्द करके एसी कल्पना करो कि " मेरे आसपासका समस्त वातावरण एक परम श्वेत शक्ति (Energy) से भरपूर है । यह श्वेतन विश्वव्यापी है ।

इस अनन्त चेतनसमुद्रके मध्य हम अकेले बैठे हुए हैं । सारे ससारमें हम और चेतन शक्तिके सिवा और कुछ नहीं है । ” तुम अन्य सब मनुष्योंको—सब पदार्थोंको—थोड़ी देरके लिए भूल जाओ । फिर कल्पना करो कि “ मैं इस चेतन सागरमें गोता लगा रहा हूँ—चेतनसे व्याप्त हो रहा हूँ । ” इस समय तुम अपने शरीर और मनको कपड़ेके समान ढाला कर दो, कल्पनाको खूब तेज करो । तुम अपने नेत्रोंके समुख इस क्रियाको जितनी उत्तमताके साथ चित्रित करागे, उसी परिमाणमें तुम इस चेतनरूपी अमृतको प्राप्त कर सकोगे । अब कल्पना करो कि चेतनकी लहरें एकके बाद एक चारों ओरसे तुम्हारे शरीरमें प्रवेश कर रही हैं, वे तुम्हारे शरीरकी प्रत्येक रग और परमाणुको नया बनाती हैं । इस समय ऐसा विचार करो कि तुम प्रत्यक्ष श्वासद्वारा जगतमेंसे शक्तिका आकर्षण करते हो और उसके द्वारा तुम्हारा शरीर बलवान् और तेजस्वी बनता है । यह सच्चा अमृत है । इसके द्वारा ऋषिलोग दीर्घजीवी होते थे और तुम भी हो सकते हो । यह क्रिया देखनेमें बहुत सरल मादृम होती है, परन्तु इससे इसका मूल्य कम मत समझना । देखो, गुरुआकर्षणका नियम कितना सरल है, परन्तु उसका प्रभाव निश्चयापी है । ससारके सब बड़े बड़े नियम ऐसे ही हैं । उनका महत्त्व उनके उपयोगसे प्रकट होता है ।

सूर्यकिरणोंका आकर्षण ।

ऊपर बताई हुई रीतिस ही सूर्यकिरणोंमें व्याप्त, प्राणोंका पोषण करनेवाली महती शक्तिका आकर्षण किया जा सकता है । प्राचीन ऋषि लोग सूर्यका पूजन करते थे, सूर्यको अर्घ्य देते थे, सूर्यका आवाहन करते थे, सूर्यकण्ठ पढ़ते थे और सूर्यके प्रकाशमें बैठकर संध्या वंदन करते थे । इसका मतलब यह है कि वे उपरिलिखित क्रियाओं द्वारा सूर्यमेंसे ‘रश्मि’ और ऐसे दूसरे आयुष्मर्थक तत्त्वोंको शरीरमें खींचते थे । यदि तुम

चाहो, सकल्प करो तो तुम भी वैसा करनेमें समर्थ हो सकते हो । प्रातः कालके पहले प्रहरमें जब सूर्यकी धूप तेज नहीं होती, एक वस्त्र पहनकर और वाकी शरीर खुला रखकर ओर यदि आवश्यकता जान पड़े तो एक कपड़े द्वारा सिर ढँककर सूर्यके प्रकाशमें बैठ जाओ और नेत्र बंद करके ऐसी कल्पना करो कि “ जो सूर्य किरणें हमारे शरीर पर पड़ रही हैं ओर जो हमारे चारों ओर फैल रही हैं, उन सबमें रहनेवाली शक्ति (Energy) हमारे शरीरमें प्रवेश कर रही है । ” थोड़ी देर बाद तुम्हारा सारा शरीर किसी अलौकिक विजली जैसी शक्तिसे चमक उठेगा और तुमको नवजीवन प्राप्त होगा । तुम जीवनके सच्चे आनन्दका अनुभव करने लगोगे । इस नुसखेको आजमाओ और इस नवविज्ञानके पक्षपाती बनो ।

सोनेके पहले क्या करना चाहिए ?

सोनेके पहले निम्नलिखित क्रियाके करनेका अभ्यास ढालो । शिस्तों पर चित्त छेड़ जाओ । पैरोंके नीचे भी एक तकिया रखो, अर्थात् सिरके समान पैरोंको भी कुछ ऊँचाई पर रखो । कुछ दीर्घ श्वास लो और शिथिल हो जाओ । फिर सिर, नेत्र, गर्दन, छाती, पैर आदि एकके बाद एक अवयव पर जहाँ तक तुम्हारा हाथ पहुँचे थोड़ी देर तक हाथ रखकर ऐसी दृढ़ भावना करो कि प्रत्येक अवयव अपना कार्य नियमित रूपसे कर रहा है । यदि तुम्हारे किसी अवयवमें कोई व्याधि है तो उस अवयव पर अधिक समय तक हाथ रखो और ऐसी भावना करो कि व्याधि निर्मूल हो रही है । तुम अपनी भावना शक्तिको कम मत समझो । तुम्हारा भावनाके द्वारा केवल तुम्हारे शरीर तक ही नहीं, बल्कि सारे समारम्भ परिवर्तन हो सकता है । ईसा मसीह ने एक प्रसंग पर कहा था—“ यदि तुम आग परोगे तो ये पहाड़ उड़क पर समुद्रमें जा गिरेंगे । ” अनुपम भावनाका वस्तु बहुत

tual science) । मान लो कि तुम्हें कब्जियतकी बीमारी है । आ तुम सोते समय पेट पर हाथ रखकर आज्ञा करो कि सब मल प्रातःकाल निकलनेके लिए तैयार हो जाय । फिर कल्पना करो कि जठराग्नि, गिर्राँ अँतिं इत्यादि सब काम कर रहे हैं और मल पृथक् हो रहा है । दो चार दिन ऐसा करो और फिर देखो कि उसका क्या परिणाम होता है । हम समझते हैं कि कदाचित् दूसरे दिन ही तुमको दाम दिखाई देगा, परन्तु यदि तत्काल लाभ न दिखाई दे तो भी उसे सहसा मत छोड़ो । क्यों कि फलप्राप्तिमें विलम्ब होनेका एक मात्र कारण क्रियामें शिथिलताका होना है । क्रियाओंमें दृढ श्रद्धा और पूर्णता होनी ही फल अवश्य मिलता है—यह आध्यात्मिक तत्त्वका अटल नियम है । इस रीतिके द्वारा तुम हर तरहकी व्याधियोंको दूर कर सकते हो ।

सामान्य सूचनायें ।

जब तुम जल पिओ, तब एकदम शीघ्रतासे मत पी जाओ, जिस प्रकार गरम चाय या दूध पीते हो उसी प्रकार धीरे धीरे एक एक घूँट करके पिओ । पानी पीते समय ऐसी भावना करो कि पानीमें जीवन तत्त्व है और वह हमारे भीतर प्रवेश कर रहा है । प्रत्येक घूँट खेने समय मनमें ' ओम् ' का उच्चार करो । भोजन करते समय भी तुम एसी ही कल्पना करो कि मैं प्रत्येक चीजमेंसे पोषक तत्त्वका ग्रहण कर रहा हूँ । बारबार ओंकारका उच्चारण करो । हमेशा प्रसन्न रहो । चिन्ता और व्यग्रताको कभी मनमें न आने दो । बीमारीकी बातें न कभी करो और न कभी सुनो । तुम्हारे शरीर और मन पर तुम्हारा ही पूरा अधिकार है और किसीका नहीं । किसीको कभी मत भूलो । तुम्हारा इस भाषनामें परमात्म-मल है, इसको स्मरण रखो । सर्वे ।



नवीन चिकित्सा-प्रणालीकी पुस्तकें ।

१-उपवास-चिकित्सा ।

इस ग्रन्थमें बतलाया है कि भयकरसे भयकर और दुःसाध्यसे दुःसाध्य बीमारियाँ उपवास-चिकित्सासे आराम हो सकती हैं । क्यों हो सकती हैं, और कैसे हो सकती हैं, इन प्रश्नोंका उत्तर इसमें खूब विस्तारसे दिया गया है । इसमें ४० अध्याय हैं । कुछे नाम ये हैं — हमारे शरीरका संगठन, नियमोंका उल्लंघन, अधिक भोजनसे हानियाँ, चिकित्साके दोष, रोगोंकी एकता, औषधियोंका प्रभाव, औषधोंपर कुछ सम्मतियाँ, धर्मग्रन्थ, इतिहास और उपवास, पशु और उल्लेख, आयुर्वेद और उपवास, छोटे बच्चोंके लिए उपवास, जलपान त्याग, जल पीर पायु, व्यायाम । स्तुतीयावृत्ति । मूल्य ॥॥)

२-प्राकृतिक चिकित्सा ।

जो लोग देशी और विदेशी सब प्रकारके इलाज करते करते थक गए हैं और फिर भी नीरोग न रहते हैं उन्हें इस पुस्तकमें बहुत लाभ होगा । इसमें रोग होनेके वास्तविक कारणोंका और उन कारणोंके दूर करनेवाले बिना बीड़ी पैसेके उपयोंका यही सरलतासे वर्णन किया है । इसमें बतलाया हुए उपाय— जैसे टबमें बैठकर ठंडे पानीका फटिस्नान, भापका स्नान (बफारा), कोयलोंकी जौंचसे पसीना छेना, स्नान जलको अधिक परिमाणमें पीना, व्यायाम, दीर्घ भासोपवास लेना, सादा भोजन आदि बहुत ही सरल आर सफल आज़मान योग्य हैं । इनसे बड़े बड़े रोग आराम हो जाते हैं । मूल्य छ आने ।

३-दुग्ध चिकित्सा ।

अमेरिकामें दुग्ध-निष्ठिताका भी अविचार हुआ है । वहाँ केवल दुग्ध चयनसे ही सब प्रकारके रोग दूर किये जाने लगे हैं । इस छाटोटी पुस्तकमें उसी पद्धतिके अनुसार दूधके सेवनकी विधि लिखी गई है । मूल्य ८)

४-सुगम चिकित्सा ।

एक पादशास्य विद्वानकी अंगरेजी पुस्तकके आधारसे यह किस्म की है । इसमें केवल खानेपीनेके नियमोंमें और दिनचर्यामें सावधानी तथा संयम रखने से अनेक बड़े बड़े रोग आराम हो जाते हैं, इस बातको अच्छी तरहसे समझाया है और सदा भीतर रहनेके सहज उपाय बतलाये हैं । मूल्य ८)

मिनेबर-दिन्दी ग्रन्थ रत्नाकर कार्यालय,

प्राकृतिक चिकित्सा ।

[बिना किसी प्रकारकी औषधिके समस्त रोगोंको
आराम करने और नाश करनेके
सहज उपाय ।]



लेखक—

श्रीरैफटेद्वर-समाचारके सहकारी सम्पादक
पण्डित रामनागयण शर्मा ।



प्रकाशक—

हिन्दी ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय
हीराबाग, बम्बई ।

फाल्गुन, १९८१ विक्रम ।

करमरी सन् १९२५ ।

प्रकाशक—

नाथूराम त्रेमी,

हिन्दी-ग्रन्थ रत्नाकर कार्यालय,

हीराबाग, गिरगाँव, बम्बई ।



मुद्रक—

मंगेश नारायण कुञ्जकर्णी,

कर्नाटक प्रेस, ३१८ ए,

ठापुरदार, मुंबई

निवेदन ।



स्वर्गायि शाह छोटालाल जीयनलाल गुजरातीके सुप्रसिद्ध लेखक थे । उन्होंने गुजरातीमें कई अच्छी अच्छी पुस्तकें लिखी हैं । गुजरातमें उनकी पुस्तकोंका बहुत आदर है । यह छोटीसी पुस्तक उन्हींकी 'रोगने टालवाना अने नीरोग रहेवाना उपायो' नामक पुस्तकका अनुवाद है । हमें आशा है कि हिन्दीमें भी यह पुस्तक आदरकी दृष्टिसे देखी जायगी और इसमें बतलाये हुए उपायोंसे हिन्दी भाषा-भाषी भाई अपने खोये हुए स्वास्थ्यको प्राप्त करनेमें समर्थ हो सकेंगे ।

—प्रकाशक ।

—“ औषधियाँ किसी एक रोगको दूर करके भी अपने बहुतसे प्रभाव और अंश छोड़ जाती हैं, पर प्राकृतिक चिकित्साकी औषधियाँ—भ्यायाम, द्रव वायु, हलका नार सुपाच्य भोजन आदि—रोगोंको अच्छा करनेके अतिरिक्त शरीरके और दूसरे बहुतसे विकारोंको भी नष्ट कर देती हैं। इस प्रणालीमें रोगना यत्नपूर्वक जहाँका तहाँ दबाया नहीं जाता बल्कि उसका कारण ढूँढ़ा जाता है। ”

—उपवास-चिकित्सा।

* * * *

—“ औषधियोंसे नार नये रोग उत्पन्न होते हैं, इस लिए औषधि देना मानों एक और रोग उत्पन्न करना है। औषधियोंसे एक रोग तो अतन्त्र रूप जाता है पर और अनेक रोग उत्पन्न भी हो जाते हैं। क्या कारणोंसे कारण दूर हो सकते हैं? क्या विष निकालनेमें विष सहायक हो सकता है? क्या विकारोंसे विकार नष्ट हो सकते हैं? क्या प्रकृति एककी अपेक्षा दो दोषोंको सहजमें दूर कर सकती है? कदापि नहीं। ”

—डा० ड्राउ।

* * * *

—“ रोगी औषधोंसे कभी अच्छे नहीं होते, उन्हें स्वयं प्रकृति भगवान् करती है। ”

—प्रो० हिमघ।

* * * *

“ मैंने कई रोगोंमें औषधियोंका प्रयोग नहीं किया, जिसका फल बहुत ही अच्छा हुआ। अब मुझे निश्चय हो गया है कि औषधियोंकी अपेक्षा प्रकृति मनुष्यके निरोग होनेमें बहुत सहायता मिलती है। ”

—प्रो० पार्कर।

* * * *

—“ प्रकृति की पुकार पर जो लागू ध्यान नहीं देते उन्हें तरह तरह के रोग और दुःख भोग पड़ते हैं, परन्तु पवित्र प्राकृतिक जीवन शिवालयके जगत्के प्राणी रोग मुक्त रहते हैं और मनुष्यके दुःखों और पापकारोंसे भी बचे रहते हैं। ”

—रिटर्न डु नेवर।

* * * *

—“ हम यह नहीं जानते कि रागी हमारा औषधियोंसे अच्छे बात है या प्रकृति की कृपा। सम्भवतः उन्हें रोटी-रूपी गोभियों ही अच्छा करती है। ”

—प्रो० कार्मन।

प्राकृतिक चिकित्सा ।

प्रस्तावना ।

हृत्स संसारमें करोड़ों प्राणी और जीव-जन्तु ऐसे हैं जो बिना दवा खाये ही अपने रोग भेट सकते हैं और अपनी जातिके खाने योग्य भोजन खाकर निरोग रहते हैं । वे केवल निरोग ही नहीं रहते बल्कि अपने शरीरमें उत्तम बल और शक्ति भी पैदा कर लेते हैं । इस लिए अपनेको बुद्धिमान् समझनेवाला और सृष्टिके सब प्राणियोंसे अपनेको श्रेष्ठ माननेवाला मनुष्य यदि जन्मसे यही समझता है कि भोज्य-पदार्थोंके खाये बिना रोग मिटते ही नहीं, तथा गोलियाँ, पाक या तैला आदि धातुओंकी भस्म खाये बिना शरीरमें शक्ति बढ़ती ही नहीं, तो यह बड़े ही खेदका विषय है । गुरुपुर्णन्त मनुष्य इसी भ्रममें पड़ा रहता है । जहाँ किसीको कुछ शारीरिक व्याधि हुई अथवा ज्यों ही बीमार होकर कोई ग्याटर पड़ा, त्यों ही उसकी अपर्या देखनेके प्रयोजनसे आनेवाले स्नेही तथा सखी लोग सबसे पहिले यही प्रश्न किया करते हैं कि 'कोई दवा दी जाती है या नहीं ?' 'किसकी दवा दी जाती है ?' 'क्या दवा दी जाती है ?' इत्यादि । केवल इतना ही नहीं, बल्कि जो दवा चलती होती है उसमें यदि कुछ लाभ नहीं मालूम पड़ा हो तो सर्वशकी माई कोई नई दवा भी ढूँढलाने लगते हैं । मध्य मनुष्योंकी ऐसी ही प्रवृत्ति देखनेसे मालूम होता है आधिकांश व्याधियोंकी यही रूढ़ धारणा है कि भोज्य-पदार्थोंके बिना रोग दूर ही नहीं होता । भेदाश्रित, मारी परिधमसे, चिन्तामें, दुराचारमें अथवा ऐसे ही अन्य किसी कारणसे दिन-रोगोंका शरीर निर्धन और क्षीण हो गया है ये यही समझ लेते हैं कि कोई दवा खानेवाली दवा खाये बिना शाक्य नहीं आनेकी । लोगोंके मनमें रूढ़-साके साथ ममाये हुए इस विचारके परिणाममें प्रतिदिन हजारों और लाखों नई नई दवाइयाँ निकलती रहती हैं । सबसे दुःख नहीं कि यह न यह नई

दवाका विज्ञापन हाथमें आ ही जाता है। समाचारपत्र हाथमें खींचि तो आगे पीछे और बीचमें दवाओंके विज्ञापन दृष्टिके सामने आही जाते हैं। घरमेंसे बाहर निकलिण तो दरवाचेपर अथवा गलीमें, मकानोंकी दीवारोंपर, मोटे मोटे अक्षरोंमें छपे हुए दवाओंके नोटिसोंपर नजर पड़ ही जाती है। कोई नई पुस्तक लेकर देखिण तो उसमें भी ये ही विज्ञापन सर्वव्यापी रूप रकी नाई मौजूद रहते हैं। और कहाँ तक कहा जाय, यदि आप कोई साहित्यसम्बंधी मासिक-पत्र हाथमें लें, व्यवहारनाति आदिका उपदेश देने वाला कोई पत्र या पत्रिका पढ़ने बैठें, अथवा धर्म, सार्वज्ञान और वेदांत जैसे गहन विषयोंकी आलोचना करनेवाले मासिकपत्रोंको हाथमें लें, तो उनमें भी एका-जनक शब्दोंमें लिखे हुए दवाओंके विज्ञापन दिखाई पड़े बिना न रहेंगे। यात क्या है? यात यह है कि आसकल पैसा पैदा करनेके बहुतसे मार्ग तो हो गये हैं वरद इसलिये जहाँ तहाँसे दस पाँच पनस्पतियाँ इकट्ठी करके और उन्हें बूट-छानकर उनकी मोलियों तैयार करके मोले लोगोंके हाथ बेचकर पैसा खींचनेका धंधा अनेक लोग ले बैठे हैं। “बिना दवाओंके रोग बुर नहीं होते” ऐसा विश्वास करनेवाले असंख्य प्रजाजन इन दवाई बेचने वालोंमें दवाईयाँ खरीदते और उनका घर भरते हैं। पिछले बीस पचीस वर्षोंमें हजारों नई दवाईयाँ निकली हैं। कोई तो खानेके साथ ही पेटमें पहुँचकर तुरत नया रूल तैयार कर देती है, कोई पेसी है जिसकी एक ही बीबी पीने पर गुठ्ठा ज्वान हो जाता है, कोई पेसी छाजपाय है कि उससे खानेसे एक साथ ही ये सब रोग चले जाते हैं जिनकी सच्चा पैदाइशमें गिनाना मुश्किल है और फिर शरीरका रंग ताँबेकी नाई मुन्य हो जाता है। कोई पेसी है जिसका एक ही सूँ पीनेसे अति चमत्कारपूर्ण लाभ होता है और शरीरके सभी अंग स्वस्थ पुष्ट हो जाते हैं। कोई कोई दवाईयाँ पेसी हैं जो हम देशमें तथा परदेशमें भी गाँव गाँव तथा नगर नगरमें कोने कोना रोगरुपी शत्रुओंका खींचलीच कर उन्हें तोपके गोलोंमें उड़ाकर दूरों दिशाओंमें अपनी प्रियका झड़ा इस प्रकार पहराते छठी हैं कि लोगोंको संतापमें रिकनेके लिए कोई जगह ही नहीं सूझती। और भी; बहुतसी दवाईयाँके विषयमें यह कहा जाता है कि ये दिसालय या सुमेरुवर्षतकी मुक्ताओंमें रहनेवाले कोई एक हजार या एक लाख वर्षकी आयु तक पहुँचे हुए किसी पूरे योगिराजने भोगके कल्याणके निमित्त बनाई हैं और उनसे संकटापीत रोगियोंको लाभ पहुँच पुष्ट

हे । कुछ दवाइयाँ ऐसी यथाहूँ जाती हैं जो अनेक जगह पहाड़ों में घूमने फिरने, अपार दुःख उठाने और अपरिमित धन खर्च करनेसे तैयार हुई हैं । फिर कुछ दवाइयाँ ऐसी भी हैं जो संसारभरमें कहीं पर भी न मिलनेवाली पुस्तकोंमेंसे देखकर तथा देश-दशांतरोंमें घूम घूम कर दुर्लभ वनस्पतियोंका संग्रह करके किसी अवधूत सन्यासीकी भाँति भाँतिकी सेवा द्वारा जानी गई विधिसे तैयार की गई हैं, और भारतके तीस करोड़ मनुष्योंपर आजमाकर देख लेनेके बाद लोगोंके लाभके लिए विस्तृत सस्ते दामोंमें बची जाती हैं । सारांश यह कि अनेक दवायें आविष्कृत हो चुकी हैं और उनके विनापन ऐसी भोजपूर्ण और सजीव भाषामें निकलते हैं कि उन्हें पढ़कर लोगोंको यही विश्वास हो जाता है कि उनके सेवनसे कोई न कोई लोकोत्तर लाभ प्राप्त हुए बिना न रहेगा । यदि इन दवाओंके सम्पूर्ण विज्ञापनोंका संग्रह करके कोई व्यक्ति इस दुनियासे किसी दूसरी दुनियामें चला जाय और वहाँके लोगोंको इन विज्ञापनोंका आशय समझाव तो वे लोग यही समझेंगे कि मायलोकमें इस समय रोगोंका नाम निशान भी नहीं होगा वहाँके तमाम मनुष्य अत्यंत हृष्टपुष्ट होंगे, पृथ्वायस्याका वहाँ कुछ भी दुःख न होता होगा, अकालमृत्यु किसीकी भी नहीं होती होगी, हैजा, प्लेग, आदि जनपदनाशिनी बीमारियाँ न होती होंगी, आरोग्यसंवर्धनी नियमोंके भग्न करने पर भी किसीको कोई दुःख न होता होगा और रोगोंका विस्तृत भी भय न होनेके कारण लोग दृष्टानुसार भोग भोगते हुए मीज उठाते होंगे । परन्तु हम यह बात जानते हैं कि इतनी अधिक शमयान दवाओंके निकलते हुए भी, मरते मरते तथा गली गलीमें डाक्टरों और पैलोंके रोगोंको मार भगानेके लिए तैयार बैठे रहने पर भी, और लोगोंके प्रत्येक वर्ष अपनी दानिके अनुसार सैकड़ों तथा हजारों रुपया खर्च करते रहने पर भी दिन दिन रोगोंका प्रान्त बढ़ता ही जाता है । रोगोंके अधिक प्रवृद्धि पानेके कारण लोगोंका शरीर निर्बल होते जाते हैं, शारीरिक शक्तियाँ क्षीण होती जाती हैं, और देशमें निरंतर प्लेग, हैजा जैसी व्याधिओंका प्रकोप बने रहनेके कारण हजारों तथा लाखों नरनारी अकालमें ही काल्य प्राप्त होत जाते हैं । आज पुष्ट हाथ, पाँच, छाती और मुँहवाले तथा हरिणकी माँट चबल आँगोपाँगे काटकर ईश्वर भी मुदिरूपमें मिलेंगे । हड और चण्डाल भुजङ्गदयाल, चौड़ी छातवाला, चम्पे नामक पृथ्वीको दहल देनागने, अरे हुए मुगवाले तथा जिनकी दूरासे

गर्भिणी स्त्रियोंके गर्भ गिर जायें, ऐसे घीराववाले युवा पुरुष छातोंमें एक भी मस्तर नहीं पड़ेंगे। जिनकी कमर न झुकी हो, भौख, कान तथा दंत क्षयादि जिनके दुरस्त हों, साठ या सत्तर वर्षकी उम्र तक पहुँच जान पर भी जिनके बाल सफेद न पड़े हों, जिनके शरीरमें सिकुड़न न पड़ी हो और जिन्हें चलते समय एकदो टेकनेकी आवश्यकता न पड़ती हो, ऐसे वृद्ध पुरुष अब कहाँ हैं ? नएसे शिल्प तक मीरोग, जो पत्थरको भी पचा सकत हों, और पथीस या तीस कीम जो बड़ी सुगमताके साथ पैदल चल सकत हों ऐसे पुरुषोंकी बात आज वृद्ध लोगोंके मुखसे सुननेकी कहानी मात्र हो रही है।

ढोंका पड़ने पर या महलमें चोर आने पर लड़ छकर सामना करनेवाले मनुष्य आज बिलकुल ही दीरघ पड़ते हैं। आज कल सभीके शरीर और मन दुर्बल हो गये हैं। जिन रोगोंका कभी नाम न सुना था, और न जिन्हें किसीन कभी देखा था, ऐसे नये नये अनेक अभूतपूर्व रोग पूर-पूर कर देशमें प्रजाजनोके घर उजाड़ रहे हैं। लोगोंकी आरोग्यवृद्धिके लिए सरकारकी श्रुषामे देशमें जगह जगह अस्पताल खुल गये हैं, चिकित्सानिपुण डाक्टरोंकी सख्या प्रतिपक्ष बढ़ती ही जाती है, म्यूनिमिपालिट्रियों आरोग्यप्रदान कानेवाले तथा रोगोंका फैलना रोकनेवाले विविध प्रकारके उपाय किया करती हैं, नई नई दवाइयाँ नया प्रति ढ़ूँढकर निकाली जा रही हैं और नई नई वेस्ट दवाइयाँका टिक्कादल दिग्विदिग्धवापी होता जाता है, फिर भी प्रजाजनोका आरोग्य बढ़नेके बदले उल्टा घटता ही चला जाता है।

मेरी स्थिति क्यों है ? हमन अधिक उपायों और प्रतिकारोंके होते हुए भी रोगोंकी व्याप्य क्यों बढ़ती जाती है ? मनुष्योंकी अधिकांश सख्या दिन-रिप निरोग नहीं रहती ? अथवा बीमार होनेपर दवा खानेसे अच्छी तरह निरोग होनाक पीछ कुछ महाने बाद ही फिर दोबारा पहिलेमे भी अधिक बीमार क्यों पड़ती है ?

जो दो घेर, मोन मोन घेर और कभी कभी चार चार घर भी लोग मीरन करते हैं, तीज त्योहारके अवसरोंपर, अथवा दापतोंमें पहुँचकर ही मीरन को कुछ तर माल उड़ाते हैं, पाहोंके दिनोंमें भीषी-मूंगके सप्प, शाफम गूद, बदाम पाक, गुपरी पाक आदि पौष्टिक पदार्थ सामान्यपुरुष खाने दे। हमने पर भी शरीरमें शक्त क्यों नहीं बढ़ता ? क्याभोंके खानेये शरीरकी उद् रहो

नहीं जाती ? इन बातोंपर आरोग्य चाहनेवाले प्रत्येक विचारवान् व्यक्तिको विचार करना चाहिये ।

इन बातोंपर आज इस स्थलपर हम ही विचार करते हैं सो बात नहीं है । पश्चिम हमारी अपेक्षा जो देश आजकल कई प्रकारसे गुणोंमें चढे बढे हैं, जिन देशोंके निवासी हमारी अपेक्षा शरीरबल, मनोबल, विद्याबल, धनबल, तथा बुद्धिबलमें कहीं श्रेष्ठ हैं, ऐसे इंग्लैंड, जर्मनी, फ्रांस आदि यूरोपीय देशोंमें तथा उद्योगिके शिखरपर पहुँचे हुए अमेरिका प्रदेशमें भी उपर्युक्त बातोंपर विचार हो रहे हैं । इन देशोंकी प्रजा भी धीरे धीरे शारीरिक बलमें हीन होती चली जा रही है । रोगोंकी दिनोंदिन वृद्धि हो रही है । क्षयरोगसे होनेवाली मृत्युसंख्याका नम्यर बढा हुआ है । विस्फोट और गाढ़िया भी अनेक लोगोंको होने लगा है और उमाद तथा पागलपनका परिमाण इतना अधिक बढ गया है कि प्रजाजनोकी आरोग्यरक्षाका प्रयत्न करनेवाले अधिकारीगण गहरी चिन्तामें पड़े हुए हैं । आश्चर्य इस बातका है कि इन देशोंमें एकसे एक बढकर धुंधलकापन, आरोग्यरक्षाकी मुख्य मुख्य समस्याएँ और भाँति भाँतिकी दवाइयोंके आविष्कार प्रतिदिन होते रहते हैं, परन्तु फिर भी लोगोंका स्वास्थ्य जैसा रहना चाहिये वैसा नहीं रहता । आरोग्य नष्ट होने और अमृतपूर्ण रोगोंके भयकर प्रकोप हो चलनेके कारणोंकी जाँच करके विचारवान् और विद्वान् दार्ष्टने यही निष्कर्ष निकाला है कि आजकल जितनी दवाइयाँ चली हैं उनको खाकर जितने व्यक्ति मरते होते हैं उनसे दुगुने या तिगुने भयवा उससे भी अधिक व्यक्ति मृत्युको प्राप्त हो जाते हैं । आजकलकी चली हुई जहरीली दवाइयोंसे रोग उस समय तो दब जाता है, परन्तु उसके खानेसे शरीरकी गति बहुत कुछ नष्ट हो जाती है जिससे कि शरीरमें नये नये रोग घर कर लेते हैं । सततमें आजकल जितनी भी मुख्य मुख्य दवाइयाँ हुई हैं उन सबमें जितने मनुष्य मारे गए हैं उनसे वही अधिक व्यक्ति हम मई दवाइयोंके कारण मरे हैं । इसलिये उचित यही है कि जब कोई रोग आकर गला दबा ले गए उस रोगकी दवा करनेके बदले उस कारणोंकी दूर करना चाहिये जिससे वह उत्पन्न हुआ हो, और जमा कोई बुद्धरती उपाय करना चाहिये जिससे किसी प्रकारकी हानि न पहुँचे । रोगोंके मूल कारणका नष्ट न करके रोगोंको दवा देनेके लिये ओषधि देनेकी आजकलकी प्रणाली कुछ हम लराही है, जैसा

प्राकृतिक चिकित्सा ।

किन्तु स्थानमें यदी घुरी दुर्गंधि आती हो और वहाँ दुर्गंधि पैदा करनेवाले कारणांको दूर न करके उस दुर्गंधिको दधानक लिये लोमान और अगर आदिकी सुगन्धदार धूप दा जाय । इसमें सदह नहीं कि लोमान और अगर आदिकी धूपस थोड़े समयके लिय दुर्गंधि दय सकती है, पांतु उस दुर्गंधि मूल कारण दूर नहीं होता, और लोमान तथा अगरकी धूप न रहनपर दुर्गंधि फिर जोरक साथ उठने लगती है । पुनार आनेपर 'पमासिटीन' भयया 'पटीपायरीन' नामक दवाओंक खानस पुनार तुरत उतर जाता है, पर आप क्या यह समझते हैं कि यह पुनार बिल्कुल चला गया ? नहीं केवल उसी समयके लिय दय गया । जिस कारणस यह पुनार आया था कारण अभी तक बना हुआ है, उसका नाश नहीं हुआ । इसलिय शारीरक पीडा भी बिल्कुल नष्ट नहीं हुई । समय पर फिर उठ आवेगी । ऐसी दसामें रोगोंको केवल थोड़े समयके लिय दवा देनकी अपेक्षा उनका मूल कारण नष्ट करना कहीं श्रेष्ठ है ।

जय यह बात स्थिर हुई कि रोगोंका मूल कारण ही नष्ट करना उचित है, एवं सुविण पुरपोंने इस बातपर विचार आरम्भ किया कि रोगोंके मूल कारण क्या हैं । इस प्रश्नका समाधान करनेमें उन्हें यह मालूम हुआ कि अधिकांश लोग शब्दियोंके यशमें होकर स्वास्थ्यसबधी अनेक प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन कर जाते हैं । जो पदार्थ खान खादिय और जित रीतिसे खाने खादिय सानेके अनेक पदार्थ खाने लग गये हैं । रंजिनमें या तो कोयला जलाया जा सकता है और या रुकटी । पांतु इनके साथ ही साथ यदि कूड़ा, करकट, भूल, मिट्टी, पत्थर, ककड़ आदि भलाय बलाय भी रंजिनमें शौंक दी जायगी, तो उससे व्यर्थका तो शुभो निरुत्पन्न मनुष्यक शारीरक भीतर ये भी पदार्थ पच सकनेवाला और शारीरको बलाय मिल तो मरण पुरा पाटदार बिगड़ जाता है और शारीरको नष्ट होना पुरा हो जाता है ।

भी ठीक ठीक
रंजिनमें न
भोजन न
यह है कि
ये

पुरपोंने
नहीं है ।
जहर

निकालनेका प्रयत्न जब प्रकृति करती है तभी दारीरम रोग प्रकट होते हैं । अतएव रोग अद्वित करनेवाला दानु नहीं है, बल्कि हित करनेवाला मित्र है । इसलिए रोगोंको दया देनेके लिये दया खानेका प्रयत्न ऐसा है जैसे दारीरके भीतरसे निकलनेवाले जहरको रोककर दारीरहीमें जमा रहना । घरमें यदि फन फैलाव हुए भयंकर साँप बैठा हो तो बुद्धिमानी यही है कि उस साँपको पकड़कर घरसे बाहर निकालकर कहीं छोड़ दिया जाय । साँपको बाहर न निकालकर उसके ऊपर बला ठक देनेसे भयवा उसके बिलको मिट्टी आदिसे बंद कर देनेसे सपका भय विस्तृत नहीं भिट सकता । साँप जब घरहीमें है तो वह किसी न किसी दूसरे रास्तेसे बाहर निकल सकता है और प्राणोंका भय उपस्थित कर सकता है । इसी प्रकार आजकल जितनी दवाइयाँ चल पड़ी हैं वे दारीरके अन्दर रोगरूपी साँपको केवल दाय देने मात्रका ही काम करती हैं । साँपको घरमेंसे बिलकुल निकाल देनेकी उनमें शक्ति नहीं है । इसलिए इन दवाइयोंका खाना रोग भेटनेका उत्तम उपाय नहीं है । उत्तम उपाय तो यह है कि कोई ऐसी दवा खाई जाय जो प्रकृतिको दारीरके भीतरसे जहर निकालनेके काममें सहायता पहुँचावे ।

दारीरके भीतर जो मेल या जहर संचित हो जाता है उसे प्रकृति चार मुख्य रास्तोंसे दारीरके बाहर निकल देती है । पहला रास्ता है फेफड़े । इस रास्तेसे रून आदिके साथ मिला हुआ मेल 'कार्बोनिक गैस' भयवा भाफ आदिके रूपमें बाहर निकल जाता है । दूसरा रास्ता है राल । रालके छोटे छोटे छिद्रोंमेंसे होकर दारीरके भीतरसे जो पसीना निकलता है वह भी एक प्रकारसे दारीरके भीतर संचित हुए मेलकी सफाई है । तीसरा रास्ता है गुदा, जिसके द्वारा पासानेके स्वरूपमें दारीरके भीतरका मलिन पदार्थ बाहर होजाता है । चौथा रास्ता मूत्रोद्गम है, जो कि मूत्रके रूपमें दारीरके भीतर संचित हुए मेलको बाहर निकालती रहती है । अतएव जब कभी दारीरमें अधिक मेल संचित हो जाय और प्रकृति इन चारों रास्तोंसे उम मेलको बाहर निकालनेकी चेष्टा करे, तो कुछ ऐसा उपाय करना चाहिये जिससे कि प्रकृतिको इस मेल निकालनेके काममें सहायता पहुँचे । यही रोगोंके दूर करनेका अंगकी उपाय भी है । किंतु दारीरके भीतरका मेल निकालनेमें जो औषधियाँ सहायता पहुँचानेके साथ साथ दारीरकी शक्तिको भी कम करती हों वे दवाइयाँ निरुपयोगी हैं । उन दवाइयोंकी चेष्टा तो प्रकृतिक विस्तृत विस्तृत बाहर पड़ती

है । उदाहरणके लिए जमालगोटा ग्वानेसे अथवा पण्डका तेल पीनेसे दस्त बहुत आजायेंगे और पेटका मल निकल जायगा सही, परन्तु यादको शरीर सिधिल बहुत अधिक हो जायगा । इसलिये यह उपाय मलको बाहर निकालनेवाला होने पर भी प्रतृतिविरुद्ध है । इसी तरह ' दायाफोरेटिक मिक्चर ' पीनेसे शरीरमें पसीना आकर देहके भीतरकी गदगी निकल अरु जाती है; मगर इस ' मिक्चर ' में कुछ ऐसे विषले पदार्थोंका मेल रहता है कि जिनसे हृदयकी गति मंद पड़ जाती है । इस लिए पसीना निकलनेके कारण होनेवाले लामोंके बदले हृदयकी गति मंद पड़ जानेसे और कई तरहकी हानियाँ हो जाती हैं । मूत्रको अधिक लानेवाली ओषधियोंके सेवनसे भी मूत्र बहुत आता है, परन्तु हानिकारक परिणामके साथ । प्राकृतिक अथवा कुदरती नियमोंके विरुद्ध शरीरके अथर्वोंको जो कार्य करना पड़ता है उसके करनेसे उनका जोर बहुत पड़ता है और इसी लिए उनका स्वाभाविक बल हीन हो जाता है । इसलिये पैंफनों, लूचा, गुदा और मूत्रोन्त्रियकी गतिाको मूत्र क्षेत्र करनेके लिए उन्होंने कई निर्दोष उपाय कूँठ निकाले हैं और ये उपाय इतने सरल हैं, उनके द्वारा रोग इतनी जल्दी मिट जाते हैं, रोगहीन मनुष्यके समय समय पर इन उपायोंको काममें लाते रहने पर एसा उत्तम स्वास्थ्य कायम रहता है, दवाओंका रगड़ गलेमें टालनेसे होनेवाली हानियाँ इन उपायोंके अत्यन्त स्वल्पसे इतनी न्यूनताके गाय होती हैं तथा दाक्टरोंकी यही यही कीसों और दवाइयोंके डरके डेर दामोंकी ऐसी किरायत होती है कि आज सारे यूरोपीय देशोंमें, चास वर जर्मनी, इंग्लैंड तथा फ्रांस जैसे अग्रगण्य देशोंमें और अमेरिकाकी बड़ी बड़ी अस्पतालों और ' स्वास्थ्य-मरस्त-स्थानों ' (Sanatoria) में भी इस समय इन्हीं उपायोंसे काम लिया जा रहा है । अमेरिकाके कपातनामा डाक्टर केलोग, डाक्टर होल्मुक, डाक्टर ट्राउ, मोकेमा पाकर, मोरेमर फासने, मोपसर हार्क आदि अनेक वैद्यविद्याभिरार उच्च, जमनीक डाक्टर लुई मुडने, पादर नीम आदि चिकित्साशास्त्री और इंग्लैंडके डाक्टर निकोल्स, डाक्टर वेकर, डाक्टर वेड्डी, सर जान फायर, आदि विद्वान भी इन्हीं उपायोंसे अपने रोगियोंके रोग दूर दिया करते हैं ।

उपर कहे हुए जिन सरल, निर्दोष और वे बौद्धी दैमके उपायोंसे यूरोप और अमेरिकाके डाक्टर लोग अपने अपने देशके रोगियोंको चंगा करने हैं वे उपाय पहले अपने भारतवर्षमें भी चलन में और आज भी कहीं कहीं लोग

उन उपायोंको काममें लाते हैं। इसलिए यह कभी न समझना चाहिए कि ये उपाय बिलकुल नये हैं, अथवा भारतवासियोंके द्वारा कभी काममें नहीं लाये गये हैं। यात यह है कि आज कल अंगरेजी दवाओंकी मायामें लोग ऐसे बेतरह फँस गये हैं कि वे अधिकतर इन उपायोंको उपयोगमें लाते ही नहीं। मध्य यूरोपीय देशोंके डाक्टर ही इस बातको अपने मुहसे फ्यूल कर चुके हैं कि अंगरेजी दवाओंमेंसे कितनी ही ऐसी हैं जिनके साथ विषका मेल रहता है और इसलिए वे शरीरको हानि पहुँचानेवाली हैं। उधर अंगरेजी दवाइयोंका तो यह हाल है, अब ह्मर अपने देशकी यनी हुई देसी औषधियोंको देखिए तो बहुधा ऐसी हो मिलेंगी जो केवल ऐसा कमानेके उद्देश्यसे मूर्ख वैद्योंके द्वारा तैयार होती हैं। अतएव सबसे घर बैठ हँ सकनेवाले इन निदोष उपायोंका हमारे भाइयोंको यथाविधि ज्ञान हो जाय, और उनके द्वारा वे अपने सामनेके रोगोंको भेटें, भविष्यत्में मानेवाले रोगोंको रोकें, और रोगहीन व्याप्ति अपने स्वास्थ्यकी दिन दूनी तरकी कर सकें, इस उद्देश्यसे पाश्चात्य विद्वानोंके द्वारा स्वयं जीव पदतालके अनंतर निश्चित किये हुए रोगोंके कारणों तथा उनके दूर करनेके उपायोंका दिग्दर्शन करानेके लिए यह छोटीसी पुस्तक लिखी जाती है। इसके लिखनेका यह अभिप्राय कदापि नहीं है कि यस डाक्टरों और वैद्योंकी अब कुछ जरूरत ही नहीं है, अथवा कि स्त्रीको भी दवा खानेकी आवश्यकता ही नहीं है। कुशल डाक्टर और निपुण वैद्योंका सर्वप्र भादर और प्रतिष्ठा होनी चाहिए। वैद्य और डाक्टर यदि अपने कर्तव्य और धर्मका ठीक ठीक पालन करें, तो प्रजाका रोगोंके द्वारा नष्ट होना बहुत कुछ घट जाय। वैद्यों और डाक्टरोंके द्वारा प्रजाको आरोग्यमवधी नियमोंका ज्ञान मिलना चाहिए और यह बात मान्य होनी चाहिए कि किस अवसरपर कौनसा उपाय रोगीके लिए लाभ पहुँचावेगा। हमी प्रसार विषय हीन अनेक निदोष दवाइयों भी संसारमें हैं, और वे रोगोंको दूर भी करती हैं। इसलिए संसारमें उन दवाओंका उपयोग भी होता ही है। कदमका तात्पर्य यह कि डाक्टरों, वैद्यों और दवाइयोंकी सख्या निन्दा करके उनका मद्भाग्य और उपयोग नष्ट कर देनेके लिए यह प्रयत्न नहीं किया जा रहा है। यकि जो प्रजाजन भगानी वैद्यों और डाक्टरोंके पछे पड़नेसे अपने रोगोंको समूल नष्ट न कर सकें हों, जो अस्पतालोंकी अथवा बाजारोंमें विक्रयवाली अनेक पेटेंट जहरीली दवाइयोंको खाकर हानि उठा चुके हों, जो रोगोंका दम

है । उदाहरणके लिए अमालगोटा खानेमे भयया घरण्डका तेल पीनेमे इस बहुत आजायेंगे और पेटका मल निकल जायगा सही, परन्तु बाइसो गति शिथिल बहुत अधिक हो जायगा । इसलिये यह उपाय मलको बाहर निकालनेवाला होने पर भी प्रकृतिपिरुद्ध है । इसी तरह 'डायफोरेटिक मिश्र' पीनेमे शरीरमें पसीना आकर देहके भीतरकी गर्मी निकल जरूर जाती है; मगर इस 'मिश्र' में कुछ ऐसे विषले पदार्थोंका मेल रहता है कि श्वसे हृदयकी गति मंद पड़ जाती है । इस लिए पसीना निकलनेके कारण होनेवाले श्वासोंके बदले हृदयकी श्वसा मंद पड़ जानसे और कई तरहकी हानियाँ हो जाती हैं । मूत्रको अधिक छानेवाली औषधियोंके सेवनसे भी मूत्र बहुत आता है, परन्तु हानिकारक परिणामके साथ । प्राकृतिक अथात् कुदरती नियमोंके पिरुद्ध शरीरके अवयवोंको जो कार्य करना पड़ता है उसके करनेमे उनपर जोर बहुत पड़ता है और इसी लिए उनका स्वाभाविक बल क्षीण हो जाता है । इसलिये फैंफडों, लवण, गुदा और मूत्रेश्मियकी श्वसाको रूप सेज करनेके लिए उन्होंने कई निर्दोष उपाय ढूँढ निकाले हैं और ये उपाय इतने सरल हैं, उनके द्वारा रोग इतनी जल्दी मिट जाते हैं, रोगहीन मनुष्यके समय समय पर इन उपायोंको काममें लाते रहने पर ऐसा उत्तम स्वास्थ्य कायम रहता है, दवाओंका इगडा गलेमें छालनेम होनेवाली हानियाँ इन उपायोंके अवलम्बनमे इतनी न्यूनताके साथ होती हैं तथा दाइटरोंकी घड़ी चढ़ी घीमी और दवाइयोंके ढेरके ढेर दामोंकी पेसी किपायत होती है कि आज सारे यूरोपीय देशोंमें, खास कर जर्मनी, इंग्लैंड तथा फ्रान्स जैसे अग्रगण्य देशोंमें और अमेरिकाकी बड़ी बड़ी अस्पतालों और 'स्वास्थ्य-मरकत-ग्यानों' (Sanitary Rooms) में भी इस समय इन्हीं उपायोंसे काम लिया जा रहा है । अमेरिकाके लघातनामा डाक्टर क्लोग, डाक्टर होल्मुक, डाक्टर टाउ, प्रोफेसर वाकर, प्रोफेसर कार्पेन, प्रोफेसर हार्क आदि अनेक वैद्यविद्याधुरार सज्जन, जर्मनीके डाक्टर मुह्र कुदने, जाइर मीग आदि शिक्षावाग्यायी और इयूरोपके डाक्टर मिडोस्म, डाक्टर पकर, डाक्टर वेदली, सर जान फायर, अगेर गिशर भी इन्हीं उपायोंसे अपने रोगियोंके रोग दूर किया करते हैं ।

अगर कहे हुए दिन मरल, निर्दोष और ये-की-सी पैसके उपायोंसे पूराप और अमेरिकाके डाक्टर रोग अपने अपने देशके रोगियोंको जंगा करते हैं वे उपाय पहले अपने भारतपर्यंत भी चलते थे और आज भी बड़ी बड़ी लोग

उन उपायोंको काममें लाते हैं । इसलिङ्ग यह कमी न समझना चाहिए कि वे उपाय बिलकुल नये हैं, अथवा भारतवासियों के द्वारा कभी काममें नहीं लाये गये हैं । यात यह है कि आज फल अँगरेजी दवाओंकी मायामें लोग ऐसे बेतरह फँस गये हैं कि वे अधिकतर इन उपायोंको उपयोगमें लाते ही नहीं । स्वयं यूरोपीय देशोंके डाक्टर ही इस बातको अपने मुँहसे क्यूँ कर चुके हैं कि अँगरेजी दवाओंमेंसे कितनी ही ऐसी हैं जिनके साथ विषका मेल रहता है और इसलिङ्ग ये शरीरको हानि पहुँचानेवाली हैं । उधर अँगरेजी दवाइयोंका तो यह हाल है, अब इधर अपने देशकी बनी हुई दशी ओषधिओंको देखिए तो बहुधा ऐसी ही मिलेंगी जो केवल पैसा कमानके उद्देश्यसे सूँघे घोंके द्वारा तैयार होती हैं । अतएव सबसे घर बैठे खे सकनेवाले इन निर्दोष उपायोंका हमारे आइयोंको यथाविधि ज्ञान हो जाय, और उनके द्वारा अपने सामनेके रोगोंको भेटें, भविष्यत्में आनेवाले रोगोंको रोकें, और रोगहीन ब्याक्ति अपने स्वास्थ्यकी दिन दूनी तरकी कर सकें, इस उद्देश्यसे पाश्चात्य विद्वानोंके द्वारा खूब जाँच पढ़तालके अनंतर निश्चित किये हुए रोगोंके कारणों तथा उनके दूर करनेके उपायोंका दिग्दर्शन करानेके लिए यह छोटीसी पुस्तक लिखी जाती है । इसके लिखनेका यह अभिप्राय कदापि नहीं है कि बस डाक्टरों और वैद्योंकी अब कुछ जरूरत ही नहीं है, अथवा कि सीधे भी दवा खानेकी आवश्यकता ही नहीं है । कुशल डाक्टर और निपुण वैद्योंका सर्वत्र आदर और प्रतिष्ठा होनी चाहिए । वैद्य और डाक्टर यदि अपने कर्तव्य और धर्मका ठीक ठीक पालन करें, तो प्रजाका रोगोंके द्वारा नष्ट होना बहुत कुछ घट जाय । वैद्यों और डाक्टरोंके द्वारा प्रजाको आरोग्यमयधी निश्चिन्ता ज्ञान मिलना चाहिए और यह बात मालूम होनी चाहिए कि इस बरसपर कौनसा उपाय रोगीके लिए लाभ पहुँचावेगा । इसी प्रकार विपश्चिन्तित अनेक निर्दोष दवाइयाँ भी समारमें हैं, और ये रोगोंको दूर भी परती हैं । इसलिङ्ग ससारमें उन दवाओंका उपयोग भी होता ही है । कहनेका अर्थ यह कि डाक्टरों, वैद्यों और दवाइयोंकी सर्वथा निन्दा करने उनका बरख और उपयोग नष्ट कर देनेके लिए यह प्रयत्न नहीं किया जा रहा है । बल्कि जो प्रजाजन अनाड़ी वैद्यों और डाक्टरोंके पछे पड़नेमें अपने रोगोंको खूब नष्ट न कर सकें हों, जो अस्पतालोंकी अथवा घानारोंमें पिछनेवाली रोगोंके पेटे लहरीली दवाइयोंको खाकर हानि उठा चुके हों, जो रोगोंका दवा

करनेमें पैसा खर्च करते करते अकिञ्चन या बैठे हों, जो इतने घनहीन हों कि डाक्टरोंकी मारी मारी पामें न दे सकते हों और आठ आने रोजकी दवा न ले सकते हों, जो वास्त्यावस्थासे सदा निरोग रहते हुए भी अब इस समय अज्ञानवश इस प्रकारसे रहते हों, कि उन्हें सालभर बाद या छ महीने बाद दो एक महीनेको खाटका सेवन करना पड़ता हो आर से अपनी हम शोचनीय अवस्थाका कारण अपने मिथ्या आहार विहारको नहीं यकिन् प्रहोंको वा भाग्यको माग बैठे हों, जो निरोग रहना और पूर्ण आरोग्यलाम करना चाहते हों, जो अपने तथा अपने पुत्रपुत्रियोंके रोग बिना दूसरोंकी सहायताके आप ही आप भेटना चाहते हों और जो कम परिश्रम और कम व्ययके साथ सहज उपायोंसे इस विपदासे छूटनेकी इच्छा रखते हों उन सबके निमित्त यह छोटीसी पुस्तक लिखी जाती है । अमेरिका, जर्मनी और इंग्लैंड आदि देशोंके ऊपर बड़े बड़े प्रसिद्ध प्रसिद्ध डाक्टरोंके ग्रन्थोंमें रोगोंके उत्पन्न होनेके कारण, उनको दूर करनेके उपाय तथा किस प्रकारका भोजन आदि करनेसे रोगोंका उत्पन्न होना रुक सकता है, आदि बातें संक्षेपके साथ इस पुस्तकमें लिखनेकी चेष्टा की गई है । जिन्हें अधिक जाननेकी इच्छा हो व, उपर्युक्त डाक्टर विद्वानोंके बनाये हुए यह ग्रन्थ देखें ।

रोगोंके कारण ।

अगर तुम्हारे पास घटी है तो तुमने यह बात देखी होगी कि जब उसमें मैल भर जाता है अथवा उसके चर्मों तथा दूसरे अवयवों पर जंग पड़ जाती है तो फिर यह बिगड़ जाती है, ठीक ठीक यन्त्र नहीं चल छाती आर पाँचवार चलते चलते रुक जाती है । शरीरभी घटीके कम पुत्रोंका भी यही दशा है । जब तक शरीरमें मैल नहीं भरता, जब तक यह ठीक ठीक काम करता है, ग्लान्डीय गुहा अथवा अण्डाशय पचनेमें दृढ़ मार्ग होकर जाता है और रक्त भी सारे शरीरमें योगके साथ दीर्घकाल प्रवेश पकौ पुष्ट और निरोग बनाये रखता है । हमका अतिरिक्त शरीरकी अपना पत्नीता भिन्नानेका काम अण्डाशय करती है, फैलते बढ़ती हुई बाहु श्यामके साथ भीतर खींचकर रक्तको शुद्ध बनाये रखने दे, प्रतिपलके जीत रहमते विष पुनर्निर्माण और प्रदूष बना रहता है, आलस्य वा प्रमाद पाप नहीं पट्टने पागा, विद्विषदापन, ग्लानि, अकारण शोक तथा अन्याय प्रकाशके

मनोविकार नहीं होते तथा जन्म-मरणकी झलटवाले संसारमें रहते हुए भी कभी यह नहीं जान पड़ता कि शरीर दुःख देनेवाला है । किन्तु जब शरीरके फलपुञ्जोंमें मेल भर जाता है तब सबसे पहली बात यह होती है कि भोजनमें रुचि नहीं रहनी । इसके उपरांत यद्धकोष्ठ होनेके कारण पेट नगारके समान हो जाता है, खट्टी टकारें आती हैं, गलेमें और छातीमें जलन पड़ती है, सारे शरीरमें ठीक ठीक खून न दौड़नेके कारण भिन्न भिन्न अवयव दुखल पड़ जाते हैं, पालपर कुडियाँ कुन्सियाँ आदि निकल आती हैं, खास पूरा नहीं लिया जाता, मस्तक तप्त रहता है, हाथ और पैर ठंडे रहते हैं, जहाँ पड़े कि फिर वहाँसे उन्नको मन नहीं चाहता, काम करनेके लिए चित्तमें उत्साह नहीं पैदा होता, साधारणसो बातमें भी तवीयत बिड़ उठती है, बिना किसी कारणके ही चित्त खिन्न रहता है, अच्छा नहीं मालूम होता, तरह तरहके मनोविकार बढ़ते हैं और यह मालूम होने लगता है कि शरीर कैदखाना है, अथवा चलती हुई मट्टी है । शरीरके भीतर मेल यदि थोड़ा होगा तो उपर्युक्त विकार कम जोरके साथ प्रकट होंगे । इसके बाद ज्यों ज्यों मेल बढ़ता जायगा त्यों त्यों इन विकारोंका जोर भी अधिक होता जायगा ।

जिस तरह घड़ीकी गद् धूलवाली जगहमें रात देनेमें उसमें मेल भर जाता है और काममें लाते रहने पर भी घातुके स्वभावके कारण उसके पुञ्जोंपर जग पड़ जाती है, उसी तरह हमारे शरीरमें भी बाहरसे मेल भरता है और शारीरिक अवयवोंके निरन्तर घिसते रहनेसे कितना ही मेल शारीरिक अन्दर स्वयं उसीमेंसे उत्पन्न हुआ करता है । मुल्गाद हुई लकड़ियाँ जैसे रूप लेत्र औष दकर पीछेसे थोड़ीसी राख छोट देती है, उसी तरह शरीर-पोषणके लिए जो पदार्थ नित्य प्रति लाये जाते हैं वे शरीरको यथोचित पोषण पहुँचा देनेके उपरांत थोड़ासा मल बाकी छोड़ देते हैं । अतएव शरीरके भीतर तीन प्रकारसे मेल उत्पन्न होता है । एक तो बाहरसे जाकर गद् ग्राह्य आदि भीतर इकट्ठी हो जाती है, दूसरे शरीरपुष्टिके लिए खाण गण भोजनमेंसे शरीरको पुष्ट कामयाब तथोंक निकल आनेके उपरांत अवशेषका फोफन रह जाना है और तीसरे शरीरके भीतरी अवयवोंके घिसनेमें भी मेल उत्पन्न होता रहता है । बाहरसे शरीरके भीतर मेल पहुँचनेके मुख्य दो रास्ते हैं—नक और मुँह । निम्न तरह से दो द्वार शरीरमें मेल आनेके हैं उसीप्रकार हमारी हारोंसे शरीरको पुष्ट करनेवाले पदार्थ भी प्रवेश करते हैं । शरीर शरीरको

पुष्ट करनेवाले पदार्थोंके साथ साथ इन दो मार्गोंमें शरीरके भंदर कहीं हानि कारक पदार्थ न पहुँच जायें, इसलिये प्रकृतिने नाक और मुँहमें दो पहरदार बिठा दिये हैं । नाकमें जो अच्छी और सुरी घास सूँघ लेनेकी शक्ति रहनेवाले ज्ञानतनु हैं वे नाकके मार्गसे हानिकारक पदार्थोंका शरीरके भीतर पहुँचना सुरत यत्ना देते हैं और मुँहके भीतर जो भला और पुरा स्वाद पदचाननेवाले ज्ञानतनु हैं वे मुँहके मार्गसे आतर जानेवाले हानिकारक पदार्थोंकी गंधर दे देते हैं । ज्यों ही वायुमें मिला हुआ कोई हानिकारक पदार्थ श्वासके साथ नाकके भीतर जाने लगा कि नाकके ज्ञानतनुओंने दुर्गंधि सूँघके सुरत तुम्हें होशियार कर दिया कि 'देखो, शरीरके भीतर हानिकारक पदार्थ प्रवेश कर रहे हैं, हाथमें नाक बंद कर लो अथवा पैरोंको दुरुम दो कि वे इस दुर्गंधि दूषित स्थानमें तुम्हें शीघ्र ही किसी सुगन्धिवाले स्थानमें पहुँचायें ।' इस पहरदारकी चेतावनी पर यदि तुम ध्यान दोग, तो जब जब शरीरको हानि पहुँचानेवाली सुगंधि शरीरमें प्रवेश करेगी तब तब यह तुम्हें सावधान कर दिया करेगा । किंतु यदि तुम उसकी सामयिक चेतावनीपर ध्यान न दोगे तो धीरे धीरे यह अपना काम करना इस तरह छोड़ देगा जैसे बड़ी सावधानीके साथ काम करनेवाला पहरदार अपने मोहनतसे किण्व गढ़ कामकी कदर न होती देग मंदोसाद होकर वीला पड़ जाता है । सडाम साफ़ कर नेवाले भंगियोंकी, झाड़ू देनेवालोंकी, हुल्कास सूँघनेवालोंकी, तमागू लाने-वालोंकी, गद्दी गलियोंमें निग रहनेवालोंकी, हवाका जहाँ बिल्कुल आना जाना न होता हो जेम्ही जगहोंमें रहनेवालोंकी, भारी भीड़वाली जगहोंकी लदरीली हवामें निग श्वास लेनेवाले पुरुषोंकी, जैसे कि नाटक-तमागोंमें जाने-वालोंकी, कचहरीयोंमें बैठनेवालोंकी, रूखक गाम्भों और चिम्राधियोंकी मंदिरों और समामोंमें एकत्र होनेवालोंकी, तथा ऐसे ही अस्वाभ्यस्त दूतरे स्थानियोंकी भी नाकके पहरदार काम करगमें मद पड़ जाते हैं । बतों कि पढ़ते जब ये स्त्रुव शुक्तीक साथ काम करके शरीरके भीतर प्रवेश करनेवाली दूषित वायुकी सुरत गंधर दिया करते थे तब उनकी इस मोवादी पूरी पूरी कदर गद्दी की गइ । अतएव अब वे उतनी तेजीक साथ साथ गद्दी करते । इसलिये दसवि उपकुण स्थानियोंकी नाकमें अब भी दूषित वायु बाहर प्रगश करनी दे, तथापि उन्हें माजूस ही गद्दी होता । रागने बड़ी भंगीकी गद्दी जारी हुई मिल साथ तो हम दुर्गंधिते केने दसाकृण हो उठते हैं, तथा बिग

प्रकार नाक मुँह दायकर उस जगहसे हट जानेके लिये लपकते हैं । परंतु उस गाड़ीको हॉकनेवाला जो भगी होता है वह बड़ी मौजसे धीरे धीरे गाड़ी हॉकता चला जाता है । इसका कारण यह है कि उसकी नाकका पदरेदार विलकुल निकम्मा हो गया है । अगर तुम हुलास नहीं सूँघते हो या तम्बाकू नहीं पीते हो, तो हुलासकी घोंस घब जानेसे तुम्हें छींक आने लगेगी और भौंलोंमें पानी भर आवेगा । इसी तरह तम्बाकूकी गंध सूँघकर भी तुम्हारा माया धूम जायगा और नाक दबाकर तुम उस जगहमें हट जानकी चेष्टा करोगे । परंतु जो हुलास सूँघनेवाले हैं वे भर भर चुटकी हुलास नाकके सूराखों द्वारा भीतरकी खींच कर ऐसे प्रसन्न होते हैं जैसे होलीके अवसर पर भर भर मुट्ठी अवीर-गुलाल उड़ाकर लोग खुशी होते हैं । इसी तरह तम्बाकू पीनेवाले व्यक्ति भी बीड़ीपर बीड़ी अथवा चिलमपर चिलम उठाकर उस महा हानिकारक धुँसे इतने प्रसन्न होते हैं जैसे कोई व्यक्ति द्रव्यी सुगंधिते महकते हुए स्थानमें जाकर । इसका कारण यह है कि उनकी नाकक पदरेदार बराबर नाकदरीका बर्ताव पानेसे आलसी हो गये हैं । रात्रिको गुले मवानमें सोनवाला व्यक्ति यदि एक दिन सब तरफसे मकानके गिड़की दर घाने बन्द करके और कपड़ेसे सिर ढकने सो जाय तो उसे मालूम होगा मानों उसका दम घुटा जा रहा हो । जब तक वह अपना मिर उठाव न लेंगा और मकानके गिड़की दरघाजे गोल न देगा तब तक उसे घन ही नहीं पड़ेगा । मकानके गिड़की दरघाजे बंद करके और बपड़ेमें चारों तरफम मुँहको लपेटकर सोनमे मकानकी तथा कपड़ेके भीतरकी हवा बंदार नहीं निकालने पाती और बाहरकी ब्यगुठ तिमल हवा भीतर नहीं आन पाती । इस लिये सिर ढककर सोनेवाले चारम्बार उमी हवाको हवासके साथ भीतर खींचते और निकालते हैं । शरीरके भीतरमे जो हवा श्वासके साथ एक दर बाहर आगट वह साथ नहीं दे, बल्कि उसमें नूतित विष मिला हुआ है । इसलिए उमी हवाको जब हम श्वासने साथ फिर भीतर खींच ले पायेंगे तो उदर हमारे शरीरके भीतर प्रवेश करके हमारे स्वास्थ्य और शारीरिक बलको हम तरहपर हानि पहुँचावेगा कि हम जान भी न सकेंगे । यह नूतित वायु जो चारम्बार हमारी नाकमें प्रविष्ट होती और बाहर आती है, तथा हमें मागवार विद्वुल नहीं होती, इसका भी कारण यही है कि हमारी नाकके पदरेदार पुष्पकर्म-शीली गहरी और गभीर निद्रामें पड़े सो रह गई है ।

हमी रीतिपर शरीर-पुष्टिके लिए जो पदार्थ जता भी उपयोगी नहीं हैं; यदि जो शरीरके होनेवाले पोषणमें बाधा डालकर भिन्न भिन्न रोग उत्पन्न करते हैं, ये जय मुँहके रास्ते शरीरके भीतर जाने लगते हैं तो जीभके ऊपर बड़ा गुण पहरेदार तुरत हमें सावधान कर देते हैं, और अच्छी तरह हमें यह ध्यान जता देते हैं कि यह पदार्थ पेटके भीतर मत ले जाओ। इन पहरेदारोंकी चेतावनी पर ध्यान देकर यदि यह पदार्थ पेटमें पहुँचनेसे रोक दिया जाता है तब तो शरीरका व्याख्य ठीक बना रहता है और ये पहरेदार प्रत्येक अवसर पर हानि पहुँचानेवाले पदार्थोंके मुखमार्गसे शरीरमें प्रवेश करते समय हमें अच्छी तरह सावधान करते रहते हैं। परंतु जब भोजन, श्रुति या अन्य किसी कारणसे शरीरको हानि पहुँचानेवाले क्षुब्ध-पदार्थोंको भिन्न पदार्थ गमन कर निहाके पहरेदारोंकी दी हुई चेतावनी पर ध्यान नहीं दिया जाता है, तो परिणाम फिर यह होता है कि नाकके पहरेदारोंकी जाई य मुखके पहरेदार भी ऊँचने लगते हैं। फिर तो यों समझो कि यह पहरेदार तुरे पदार्थोंकी क्षुब्धोंकी सेनाकी सेनाको मुखमार्गसे भीतर शरीरमें चला जाने दते हैं और तब तक नहीं करते। कभी तुमम दो तीन वर्षके एक छोटे बालकको मिर्च मिली हुई दाल या तरकारी गिलाह दे। यदि गिलाह होगी तो तुमम देना होगा कि मिर्च मिली तरकारी या दालके मुँहमें पहुँचते ही बालक रामे पिलान लगता है; और जब तक पानीमें उसकी जीभ परकी मिर्च विलुप्त होकर साफ न कर दी जाय तब तक वह बराबर 'मी-सी' करता और मुँह पीटता रहता है। बात यह है कि बालककी जीभपर बड़े गुण पहरेदार बस बसता देते हैं कि मिर्च बड़ी तेज चीज है। इसके शान्तिसे दाह डालना होता है और पेटमें नाक यह पेशी कोमल गाल पर सूजन और घाव कर देती है, इस लिए हम मुँहमें नहीं जाने देना चाहिए। जब तक बालक छोटा रहता है तब तक तो यह निहाके इन पहरेदारोंकी बातपर ध्यान देता है, किंतु ज्यों ज्यों मातापिता हमें समझाने हैं कि यह तरकारी कैसा स्तब्ध बनी है, यह दाल, यह भागी, यह चटनी, यह कभी कभी यह पावक मिर्च दालमें कैसा मज्जदार बना है, त्यों त्यों मिर्च पर उसकी गंभीर बहनी जाती है। परन्तु मिर्चकी तेजीसे बालकका मुख बलने लगता है तथापि धीरे धीरे मिर्चनेले पदार्थोंके जानेवाले अवसर हमें इतना अभिन्न बन जाता है कि बराबरदस्त कारण चाहे उसका भिर भूम, जाय, शरीरमें पानीका आग मने,

छातीमें मिर्चकी गर्मीसे चाहे आग बलने लगे और दस्त आते समय मलस्या नमें चाहे दाह हो, तब भी मिर्च-मिले चटपटे पदार्थोंको वह नित्य नष्ट नष्ट चावसे खाता है । दैवयोगसे दाल सरकारीमें किसी समय मिर्च यदि कम हो जाय तो बड़े आम्रहके साथ मोंगकर वह ऊपरसे मिला लेता है । फिर तो उसे मिर्चानी दाल सरकारीसे इतना अनुराग बढ़ जाता है कि उसके बिना उसे अच्छेसे अच्छा भोजन स्वादहीन मालूम होता है ।

क्या कारण है जो बालक आरम्भमें मिर्चोंसे इतनी अधिक पूर्णा करता हुआ भी अन्तमें इतना अधिक मिर्च मसालेका शौकीन हो जाता है ? यही कि उसके मुखके पदरेदार अब पहिलेकीसी सावधानीके साथ पदरेदारीका काम नहीं करते । अफीम जहरकी नाह कड़वी होने पर, तम्बाकू उखी करा देनेवाला पदार्थ होने पर और शराब मुँह और छातीमें दाह उत्पन्न करनेवाली और विस्फुल स्वादहीन होने पर भी जो अफीमधियों, तम्बाकूखोरो और शराबियोंको प्रिय है उसका कारण भी यही है कि उनके मुँहके पदरेदार येकदरीमें पढ़नेके कारण अपना अपना काम चौकसीके साथ पूरा करना छोड़ बैठे हैं ।

नाक और मुँहके मार्गसे शरीरको हानि पहुँचानेवाला मेल भीतर न जाय, इसी लिये प्रकृतिने हमें गंध और स्वाद पहिचाननेवाले ज्ञान-तत्त्व नाक और मुँहमें दिये हैं । किंतु हम अपनी ही अज्ञानता तथा भ्रूषतासे इन ज्ञान-तत्त्व का पूरा पूरा उपयोग न करके शरीरके भीतर बहुतमा मेल प्रवेश होने देते हैं और उसके परिणाममें नानाप्रकारके रोगोंसे पीड़ित होते हैं । तब कोह पद जानते हैं कि बागों, खेतों और मैदानोंकी स्वच्छ हवाके लगनेसे दिमाग, मन और शरीरको घना लाभ पहुँचता है, किंतु फिर भी वेमे बहुत ही कम व्यक्ति मिलेंगे जो नित्य प्रति थोड़े समयक लिये खुली जगहमें जाकर स्वच्छ वायुका सेवन करते हों । सूनेके विगत जाने पर अथवा शरीरकी कमजोरी होने पर सूत शुद्ध करनेवाली हवा 'सासावारिला' अथवा 'गन्धि यन्त्रानवाली' हवा 'फाट लिफ्टर आपल' भँगाकर दो दरप नई करनेका भार तो लोग स्वीकार कर लेंगे, लेकिन इनमे सौगुणा अधिक लाभ पहुँचानेवाली जो स्वच्छ वायु है, जो बिस्वमें बहुतसे ताकाल फायदा पहुँचानी और विश्व प्रसूतिन करती है, उसके सेवनक लिये यदि कोह सुने मैदानमें जानेकी बदे तो ५ बीस बहाने निराश कर बदे देते हैं कि हमें पुरण ही नहीं ।

घिस वायुके घोंघ मिनट भी न मिलनेसे हमारा श्वास मुटकर प्राणांत हो सकता है उसी वायु और बलको बढ़ानेवाली वायुके सेवनके विषयमें मनुष्य पच इतन अधिक उदासीन रहते और चावीसों घंटे गद्दी हवामें घूमते रहते हैं, तब यदि ये अस्वास्थ्य और रोगी हों तो आश्चर्य ही क्या है ? गर्मियोंमें गरम लू, जादोंमें ठंढी हवा और बरसातमें मर्तप हवाके दरसे जो श्वास पारसे गिरिहकी दरवाजे बंद करके और कमी कमी ऊपरसे और पर्दे लटककर पड़ा नदीन औरलोंकी तरह दबक कर रहते हैं, ये यदि अवला छिपोंकी भाँति अघात घनेहुए घूमें तो इसमें आश्चर्य किम बातका ? आकाशकी शून्य हवामें उड़नवाले पक्षियों और जगलके शुभे मैदानोंमें घूमनेवाले जंगली पशुओंके आरोग्य, बल, शालाक्ष्य और जीवनशक्तिको सर्वत्र अपनी भाँतों प्रायशः देखनेवाला और अपनेको सुखिजीवी समझनेवाला मनुष्य यदि चौकीयों पर बैठे गद्दी हवामें रहकर अपनेको पशु पक्षियोंकी अपेक्षा भी कमजोर माने, तो यह कुछ कम गेदकी बात नहीं है ।

यदि तुम्हें भरन शरीरके रक्तको अधिक समयसे बहचसेमें नरो हुए लंदे पाणीके समान मैला और दुर्गंधियुक्त बनाता हो, यदि तुम्हें पुर्वल और हलौ कमदेवाला शरीर करता हो, यदि तुम पीले चेहरेवाले, मंद पचनशक्तिवाले, अल्प आयुवाले और धीरे धीरे विविध रोगोंके शिपान बगनेके दृष्टांत हो, यदि तुम उपादाद्विहीन मनवाले और किसी विषयका पूरा निर्वचन शक्य न कर सकने योग्य मस्तिष्कवाले होना पसंद करत हो, यदि मात भरमें दो बार बार पैर और हाथोंमें अपना गूद पवित्र कराप बिना तुमम न रहा जाता हो, यदि तुम्हें तरह तरहके कष्टोंसे कर्मोंसे शिवाकी शून्य मैनेही क्षति निमित्त करनी हो और शरीरको इशतों प्रकारकी जदरीली दवाइयोंका मंदहम्यान करना हो, तो घरकी गिरिहियों और दरवाजे बंद करके मोबा करो, हर समय घरमें ही बंद रहकर मकानकी यधी हुई जदरीली वायुमें ही हर समय श्वास लिया करो, जादोंमें शक्तिसे रक्षाशुभे सुख नाक भय नूर बंद करके पल करो, जहाँ हवाका आना जाना विस्तृत न होना हो केही नोट नोट शालाक्षोंमें जाकर निच नच गण नरकोंका अभिगम नरा करो और यहाँ पर बैठकों मनुष्योंके मुनने निकली हुई वृषिण वायुमें शिरता बंद करो तब बेरहर श्वास लिया करो और तबवाकू गोता आदि पराशोंक पुर्वका श्वास गुंथियुक्त अमावसीके पुर्वके समान दान दिया करो ।

प्राणियोंके श्वास प्रश्वासके द्वारा विगड़ी हुई वायुस जिस प्रकार मनुष्योंका स्वास्थ्य विगड़ता है, उसी प्रकार घरमें सादने बुहारनेस उड़ी हुई रजके नाकमें घुस जानेसे, मार्गमें चलते हुए रास्तेकी गर्दके नाकके भीतर प्रवेश करनेसे, स्नान करनेके समय चूल्हेमें जलनेवाले लकड़ी-कड़ाके धुँसे तथा शुद्ध वायुके अनिच्छित ऐसे ही अन्यान्य दूषित पदार्थोंके नाकमें होकर शरीरक भीतर पहुँचनेसे मनुष्योंका स्वास्थ्य विगड़ जाता है । दम, खाँसी, क्षयरोग अथवा अन्यान्य ऐसे ही रोगवाले पुरुषोंके मार्गमें जाते हुए धूँक देनेसे, और तम्बाकू आदि पाने पीनेवाले व्यक्तियोंके मार्गमें धूँक देनेसे भी मार्ग चलनेवाला स्वस्थ पुरुषोंके शरीरमें प्रवेश करनेवाले जहरीले कण उत्पन्न हो जाते हैं । क्यों कि उपयुक्त व्याधियोंवाले व्यक्तियोंका धूँक और कफ मार्गमें पड़ा पड़ा स्रव जाता है और सूखकर मार्गमें पड़ी हुई ग्राहमें मिल जाता है । यही एक मार्गमें साहस लगनेके समय उठ उठकर साह चलने वाले निरोग पुरुषोंके शरीरमें नाक और मुँहके मार्गसे घुस जाती है और मले घरे व्यक्तियोंकी रोगी बना देनेका कारण होती है । कटे और लकड़ियोंके धुँस भी शरीरका रून विगड़ जाता है और तरह तरहके रोगोंके उत्पन्न होनेकी भावना हो जाती है । इसलिये आरोग्य चाहनवाला पुरुषोंकी इस बातकी सदैव सावधानी रखनी चाहिये कि नाकमें होकर कोई भी दूषित पदार्थ शरीरके भीतर न पहुँचने पाये ।

नाकमें होकर धूल अथवा एकके दूषित कण शरीरक भीतर न जाने पायें, इसका प्रथम प्रवृत्ति स्वयं कर दिया है । मनुष्योंकी नाकमें जो पाल उग आते हैं वे मानों दूषित कणोंको भीतर जानेसे रोकनेवाली रक्षा है । परन्तु वास्तवसे मनुष्य उसे 'डेढ़ अक्ल' होते हैं कि प्रवृत्तिक इस सुव्यवस्थामें भी हस्तक्षेप किये बिना उनसे नहीं रक्षा जाता । वे हतासत घनमाने समय या तो नाईसे इन पालोंको कँचीसे काटा डालते हैं अथवा स्वयं अंगुली हाथमें उठे चीमटीसे उगाड़ डालते हैं । परिणाम इसका यह होता है कि नाकके कण कुछ क्षणोंके कारण नाकके छत्रोंमें साठक साथ गुजरने हुए सीधे पेपरों तक जा पहुँचते हैं और मानाप्रकारकी हानि पहुँचाने हैं ।

इस प्रकार अशुद्ध वायुके स्पर्शमें, धूँके कणोंके स्पर्शमें और लकड़ी कड़ाके धुँके स्पर्शमें शरीरके भीतर भरनेवाले मैलके रोकनेमें जो व्यक्ति सावधान रहने हैं, वे मानों दरपेमें आठ आने भर रोगोंके हानिके सम्भावना मत देने हैं ।

अब मुँहके मार्गसे शरीरके भीतर प्रवेश करनेवाली दूषित वस्तुओंके विषयमें विचार करना चाहिये ।

मुँहके मार्गसे दो प्रकारके पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचते हैं; एक तो खाये जानेवाले और दूसरे पिये जानेवाले । इन दोनों प्रकारके पदार्थोंमेंसे जो पदार्थ शरीरमें पहुँचकर उसे पुष्ट करते हैं वे ही शरीरको उपयोगी होनेके कारण आरोग्य प्रदान करनेवाले हैं । जो पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर उसे पुष्ट नहीं करते, वे गिरे निकम्मे होनेके कारण शरीरको आरोग्य प्रदान नहीं करते । तब इसका ही नहीं, बल्कि ये आरोग्य न देकर नाना प्रकारके रोग उत्पन्न करनेका कारण होते हैं । ग्राते समय कोई भी व्यक्ति भूल या मिट्टी कभी नहीं फौंकना दे, क्योंकि भूल या मिट्टी शरीरका पोषण नहीं करती, इस लिये उसकी गिनती खाओकी चीजोंमें नहीं है । यदि किसी बालकको हम मिट्टी, लीपनके परदे, रान्ण अथवा कोपला खाते देखाते हैं तो हम उसे दण्डाचारके स्थानसे रोकते हैं । इसी लिये कि वे वस्तुएँ शरीरको जरा भी पुष्ट नहीं करती, बल्कि शरीरमें पहुँचकर बड़ तरहकी हानि ही पहुँचाती हैं । अतएव शरीरको पुष्ट न करनेवाली जितनी भी चीजें खाई जाती हैं—खाँदे के रसादिष्ट भी हों—वे सबकी सब केवल यही साधन पहुँचाती हैं जो मिट्टी या गर्दके स्थानसे पहुँच सकता है । इसमें कुछ भी संदेह नहीं । विज्ञापनी बना हुआ 'विनोलिपम' साबुन यद्यपि देगनेमें बड़ा सुन्दर होता है और उसकी सुगंध भी परम मनोहर होती है; किंतु यहाँ पेरेकी जाई वह खायेकी चीज कभी नहीं हो सकता । 'विनोलिपम' साबुन पेटमें जाकर यदि पच जव और उसका रस वम राके तो अलबत्ता यह खायेका पदार्थ ही सकता है । नहीं तो यह पचा ही निकम्मा है जैसी भूल या मिट्टी ।

अब हम जानका विचार करना चाहिये कि हम जो पदार्थ निम्न लाने हैं उनमेंसे किनसे पशुप लेते हैं जो शरीरको पुष्ट करते हैं और किनसे लेते हैं जो पुष्ट नहीं करते ।

सब प्रकारके अन्न, सब प्रकारके फल और सब प्रकारके मीठे शरीरका पुष्ट करने हैं । इन लिये ये सब खाये योग्य पदार्थोंमें गिने जाते हैं; और इनको खानेवाले कभी रोगी नहीं होते । परंतु हम कहेंगे कि यही पदार्थ तो सब लोग खाते हैं, पत्थर, ईंट या कोयला कौन खाता है ? शूल, भाज शरीर और साकभाजी शर्मा अनुपश्य लाने हैं, इस लिये बिटीकी भी कभी बीकर

न होना चाहिये । यह कहना विस्तृत ठीक है कि सब लोग अन्नादिक खानेके पदार्थ ही खाते हैं । परन्तु अकेले अन्नादि खाकर बैठे रहनेसे ही लोग संतुष्ट रहते, तो इतना लिखनेकी नीयत ही नहीं आती । जगलमें रहनेवाले पशु पक्षी अपना अपना प्राकृतिक भोजन ही खाते हैं, और उस प्राकृतिक भोजनसे वे कभी बीमार नहीं पड़ते । उन्हें यह यतानेकी जरूरत ही नहीं कि यह चीज खाना और यह न खाना । परन्तु बुद्धियान् कहे जानेवाले मनुष्यने अपने प्राकृतिक भोजनको छोड़ दिया है । इस लिए पशु पक्षियोंकी अपेक्षा यह अधिक बीमार हुआ करता है और असह्य रोग आकर उसे दबा लते हैं । इसी लिए मनुष्योंके लामाय यह सब लिखनेकी आवश्यकता हुई । प्रकृतिने मनुष्योंकी जिह्वामें जो पहरेदार बैठा रखे हैं उनकी चेतावनीकी पूर्वाह्न न करके वे खट्वाह, मिर्च, हींग, हल्दी, राई आदि तरह तरहके मसाले खाने लगे हैं । प्रकृतिने प्रत्येक प्रकारके अन्नमें और फलमें स्वाभाविक, कोमल और सारिख स्वाद पैदा कर रखा है । किन्तु उससे संतुष्ट न होनेवाले मनुष्योंने प्रत्येक खानेके पदार्थका स्वाद मिर्च मसालेके मेलसे तेज करनेकी चेष्टा की है । मनुष्य यदि अमरुद खाते हैं तो प्रायः उसमें काली मिर्च मिलाकर उसका स्वाद बिगाड़कर खाते हैं । यदि वे अनन्नान्न, जामुन अथवा आँदु खाते हैं तब भी उनमें नमक या मिर्च मिलाये बिना उन्हें स्वाद नहीं आता । दाल या सरकारी खाते हैं तब भी नमक, मिर्च और तरह तरहके मसाले मिलाये बिना उन्हें भोजनका पथेष्ट मार्ग नहीं मिलता । इस नाकमें अन्नवायन पद्वती चाहिये, इसमें जीरा, मेथी या राई चाहिये, तथा इसमें मज्जी आदि मसाले चाहिये । इस तरह उसने हर यातमें चतुराई बध करनेमें जरा भी कमर नहीं बखरी है । कद् पादी होता है, इसलिये उसमें मेथी बिनाखाले खानेसे बादी हो जायगी । बादी हटाके लिए सेमके बीजोंमें अन्नवायन और आमके रसमें सोंठ चाहिये । हृत्पादि पाक विपाक विविध प्रकारके रस्योंसे बतलाने और समस्तानमें मनुष्य अपनी पाक-पाककी प्रवीणताका परिचय दते हैं । मानों प्रकृतिने पदार्थ केमा उत्पन्न किया है जो बादी करे और अच्छी तरह न पच सक । चौरासी लाख योनिषोंके प्राणी अपना अपना प्राकृतिक भोजन निश्चय खाते हुए पूजनपा निराग और हुए रहने हैं । बादी अथवा दृढ बदा बला होती है यह वे जानते भी नहीं । किन्तु मनुष्य अपने प्राकृतिक भाजनके नामसे बादी और दृढ आदि व्याधियोंका निवार बन जाना है । यनेका दबा

अब मुँहके मार्गसे शरीरक भीतर प्रवेश करनेवाली दूषित वस्तुओंके विषयमें विचार करना चाहिए ।

मुँहके मार्गसे दो प्रकारके पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचते हैं, एक तो खाये जानेवाले और दूसरे पिये जानेवाले । इन दोनों प्रकारके पदार्थोंमेंसे जो पदार्थ शरीरमें पहुँचकर उसे पुष्ट करते हैं वे ही शरीरको उपयोगी होनेके कारण आरोग्य प्रदान करनेवाले हैं । जो पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर उसे पुष्ट नहीं करते, वे निरन्तर निकम्मे होनेके कारण शरीरको आरोग्य प्रदान नहीं करते । सिर्फ इतना ही नहीं, बल्कि वे आरोग्य न देकर नाना प्रकारके रोग उत्पन्न करनेका कारण होते हैं । खाते समय कोई भी व्यक्ति धूल या मिट्टी कभी नहीं फौंकना है, क्योंकि धूल या मिट्टी शरीरका पोषण नहीं करती इस लिए उसकी गिनती खानेकी चीजोंमें नहीं है । यदि किसी बालकके हम मिट्टी, लीपनके पपटे, राख अथवा कोयला खाते देखते हैं तो हम उसे उन चीजोंके खानेसे रोकते हैं । इसी लिए कि वे वस्तुएँ शरीरको बुरा न पुष्ट नहीं करतीं, बल्कि शरीरमें पहुँचकर कई तरहकी हानि ही पहुँचाती हैं अतएव शरीरको पुष्ट न करनेवाली जितनी भी चीजें खाई जाती हैं—चाहे स्वादिष्ट भी हों—वे सबकी सब केवल वही लाभ पहुँचाती हैं जो मिट्टी व गंदे खानेमें पहुँच सकता है । इसमें कुछ भी सदेह नहीं । बिलायती बरफ हुआ ' विनोलियन ' साबुन यद्यपि देखनेमें बड़ा सुंदर होता है और उसके सुगंध भी परम मनोहर होती है, किंतु यहाँ पेढेकी नाई वह खानेकी चीज कभी नहीं हो सकता । ' विनोलियन ' साबुन पेटमें जाकर यदि पच जाय और उसका सून बन सके तो भलबत्ता वह खानेका पदार्थ हो सकता है नहीं तो वह ऐसा ही निकम्मा है जैसी धूल या मिट्टी ।

अब इस बातका विचार करना चाहिए कि हम जो पदार्थ नित्य खाते हैं उनमेंसे कितने पदार्थ ऐसे हैं जो शरीरको पुष्ट करते हैं और कितने ऐसे जो पुष्ट नहीं करते ।

सब प्रकारके अन्न, सब प्रकारके फल और सब प्रकारके मेष शरीरको पुष्ट करने हैं । इस लिए य सब खाने योग्य पदार्थोंमें गिने जाते हैं, और इनके खानेवाले कभी रोगी नहीं होते । परंतु हम कहेंगे कि यही पदार्थ तो सब लोग खाने हैं, पायस, ईंट या कोयला कौन खाता है ? दाल, भात रोटी और शाकभाजी सभी मनुष्य खाते हैं, इस लिए किसीको भी कभी बीम

न होना चाहिये । यह कहना बिल्कुल ठीक है कि सय लोग अघादिक खानेके पदार्थ ही खाते हैं । परन्तु अकेले अघादि खाकर बैठे रहनेसे ही लोग सतुष्ट रहते, तो इतना लिखनेकी नीयत ही नहीं आती । जगत्में रहनेवाले पशु-पक्षी अपना अपना प्राकृतिक भोजन ही खाते हैं, और उस प्राकृतिक भोजनसे ये कभी बीमार नहीं पड़ते । उन्हें यह घतानेकी जरूरत ही नहीं कि यह चीज खाना और यह न खाना । परन्तु बुद्धियान् कहे जानेवाले मनुष्यने अपने प्राकृतिक भोजनको छोड़ दिया है । इस लिए पशु पक्षियोंकी अपेक्षा यह अधिक बीमार हुआ करता है और असह्य रोग आकर उसे दया लते हैं । इसी लिए मनुष्योंके लाभाय यह सय लिखनेकी आवश्यकता हुई । प्रकृतिने मनुष्योंकी जिह्वामें जो पहरेदार बैठा रखे हैं उनकी चेतावनाकी पर्वाई न करके ये रटाई, मिर्च, हींग, दूबदी, राई आदि तरह तरहके मसाले खाने लगे हैं । प्रकृतिने प्रत्येक प्रकारके अन्नमें और फलमें स्वाभाविक, कोमल और सात्विक स्वाद पैदा कर रक्खा है । किन्तु उससे सतुष्ट न होनेवाले मनुष्योंने प्रत्येक खानेके पदार्थका स्वाद मिर्च-मसालेके मेलसे तेज करनेकी चेष्टा की है । मनुष्य यदि अमरुद खाते हैं तो प्रायः उसमें काली मिर्च मिलाकर उसका स्वाद बिगाड़कर खाते हैं । यदि ये अनन्नाम, चामुन अथवा आँदु खाते हैं तब भी उनमें नमक या मिर्च मिलाये बिना उन्हें स्वाद नहीं आता । दाल या तरकारी खाते हैं तब भी नमक, मिर्च और तरह तरहके मसाले मिलाये बिना उन्हें भोजनका पथेष्ट आनन्द नहीं मिलता । इस शास्त्रमें अन्नपान पद्वनी चाहिये, इसमें जीरा, मेथी या राई चाहिये, तथा इसमें सब्जी आदि मसाल चाहिये । इस तरह उसने हर बातमें चतुराई रख करनेमें जरा भी कसर नहीं रखी है । यह यादी होता है, इसलिए उसमें मेथी बिनाखाले खानेसे यादी हो जायगी । यादी हटानेके लिए सेमके बीजोंमें अन्नपान और आमके रसमें सोंठ चाहिये । इत्यादि पाक-विद्याके विविध प्रकारके रहस्योंको धन्यमाने और समझानमें मनुष्य अपनी पाक-शास्त्रकी प्रवीणताका परिचय देते हैं । मानों प्रकृतिने पदार्थ ऐसा उत्पन्न किया है जो यादी करे और अच्छी तरह न पच सके । चौथायी ज्ञान योनिषोंके प्राणी अपना अपना प्राकृतिक भोजन निश्चय खाते दूध पूरकपा निराग और दृष्ट रहने हैं । यादी अपना दृष्ट क्या बता दोती है यह वे जानते भी नहीं । किन्तु मनुष्य अपने प्राकृतिक भोजनके नामेसे यादी और दृष्ट आदि स्वाधियोंका निवार बन जाता है । यनेका दया

खाकर घोड़ा तो खूब यन्त्रिष्ठ और हृष्टपुष्ट होता है, किंतु मनुष्य यदि घोड़ेकी तरह बिना मिर्च मसाला मिलाये हुए चनेका दाना खाय तो उसका पेट फूल जाय और अजीर्ण हो आवे ! है आश्रय या नहीं ?

दाल तरकारी आदिके साथ जो नमक मिर्च, मसाला आदि खाया जाता है यह कुछ खानेका पदार्थ नहीं है । उसमें शरीरका पोषण करनेवाले कोई भी तत्व नहीं है । जिस तरह मिट्टी या पथरके खानेसे शरीरमें एक भाग बृद्ध होन नहीं घटता, उसी तरह मिर्च मसालेसे भी शरीरमें यिष्टतत्त्व नून नहीं घटता । भूख लगाने पर यदि गेहूँ चाजरा आदि खाया घाय तो भूख मिट जाय और शरीर भी पुष्ट हो । किंतु गेहूँ चाजरा आदि अन्न न खाकर भूख लगाने पर पाचन मिर्च अथवा दूधरे मसाले से ला लिया जाय तो क्या पेट भर जायगा ? और क्या उस मिर्च मसालेसे शरीर पुष्ट हो सकेगा ? कभी नहीं । अदरक, मिर्च, और लज्जुनका पाचनका एक लट्ठ बनाकर कोई सुपहको खाले तो मध्या तक निश्चित होकर नहीं रह सकता । उस लट्ठके खानेसे पेट नहीं भरेगा । क्यों नहीं भरेगा ? इसी लिए कि इन पदार्थोंमें शरीरका पोषण करनेवाले कोई भी तत्व नहीं है ।

इसी तरह पीनेके पदार्थोंमें भी केवल पानी ही शरीरका पोषण करनेमें उपयोगी है । पानीके सिवाय चाय, कढ़वा, कोको, शराब आदि पदार्थोंको जो व्यक्ति शरीरपुष्ट करनेवाले पदार्थ समझ कर पीते हैं, वे भारा भूल करत हैं, और इन पदार्थोंको पीकर शरीर पुष्ट करनेवाले तत्वोंको शरीरके भीतर पहुँचानेके बदले उल्टा उन जहरोंको अपने पेटमें पहुँचा लत हैं जो कि चाय कढ़वा आदि पदार्थोंके साथ मिल रहते हैं । यदि चाय कढ़वा आदि पदार्थोंमें शरीरको पुष्ट करनेवाले तत्व मौजूद होते, तो उनके पीनेसे उसी तरह पेट भर जाता जैसे अन्नकी घनी हुई रोटी या पूरी खानेसे, और सब मनुष्य उन्हें पीकर उसी तरह महीनातक रह सकते जैसे रोगी पूरी खाकर रहते हैं । किंतु ऐसा कहीं भी देखनेमें नहीं आता कि केवल चाय कढ़वा आदि पदार्थ खाकर लोग महीनातक रह आते हों । कोई यदि यह कहे कि चाय कढ़वा आदि पदार्थोंके साथ जो खूब और दायकर आदि द्रव्य मिलाये जाते हैं वे शरीरको पुष्ट करनेवाले हैं, तब भी चाय और कढ़वा आदि पीनेकी उपयोगिता सिद्ध नहीं हुई । क्योंकि आणकड़की वैज्ञानिक प्रयोगोंके द्वारा यह बात मालूम होती है कि चाय कढ़वा आदि पदार्थोंमें शरीरको हानि पहुँचाने

वाले विपैले साथ मिले रहते हैं । तब भला दूध क्षणकर आदि पौष्टिक पदार्थोंका मेल होने पर भी चाय और दहीया अपने जहरीले तत्वोंका असर कहीं छोड़ सकते हैं ? अफीम मिले हुए दूधमें भी तो दूधका पौष्टिक गुण रहता ही है । किंतु इस विचारसं क्या कोई भी समझदार व्यक्ति अफीममिला दूध पीनेको तैयार होगा ?

मांसके विषयमें भी यही बात है । मांसमें पौष्टिक तत्व जरूर हैं, परंतु उन पौष्टिक तत्वोंके साथ साथ शरीरमें रोग पैदा करनेवाले परमाणु और 'यूरिक एसिड' नामक अत्यंत हानिकारक पदार्थ भी मांसमें पाया जाता है । 'यूरिक एसिड' एक प्रकारका विषला पदार्थ है । इस लिए इस विषले पदार्थका मेल होनेके कारण मांस आहारके योग्य पदार्थ नहीं माना जा सकता । मनुष्य जिन जीवोंको मांसाहारके लिए पालता है उनमेंसे अधिकांश जीव नानाप्रकारके रोगवाले होते हैं । अतएव उनके मांसमें रोगोंके विकृत परमाणु होते हैं । चाहे जितनी देर तक आगपर धर कर यह मांस रौंधा जाय, परंतु फिर भी इन रोगके परमाणुओंका नाश नहीं होता । जिससे कि उस मांसको खानेवाले मनुष्य भी अंतमें उन्हीं रोगोंसे पीड़ित होते हैं जिन रोगोंसे कि वे जीव पीड़ित रहते थे । यहाँ पर कोई यह तक कर सकता है कि जगलमें रहनेवाले जीव मनु तो विषकुल निरोग और दृष्टपुष्ट होते हैं, अतएव उनका मांस खाना तो हानिकारक नहीं है । परंतु यह तर्क भी विरक्तुल लक्ष्य है । यह मान कि जगली जीवोंके निरोग और दृष्टपुष्ट रहनेके कारण उनका मांस रोग पदा करनेवाले परमाणुओंसे रहित होता है, परंतु 'यूरिक एसिड' नामका जहरीला पदार्थ तो जगली जीवोंका मांसमें भी होता ही है । यह भी आग कलके विविध अनुमानों द्वारा सिद्ध हो चुका है कि यह 'यूरिक एसिड' नामका जहरीला पदार्थ मांसमें किसी प्रकार दूर नहीं किया जा सकता । इस लिए यह कभी सिद्ध नहीं हो सकता कि मांस एक उपयोगी भोजन है । प्रायः देखा गया है कि मांसभोगी व्यक्तिमें गठिया, दाढ़ मुढ़ा, रक्तपित्त, विस्फोट, यकृतके रोग, अदासि आदि व्याधियाँ जितनी अधिकतासे गाय होती हैं उतनी अधिकतरके साथ भक्ष्य ग्रामवालोंमें नहीं होती । यह बात आजकलकी गॉय पदतालके द्वारा अच्छी तरह सिद्ध हो चुकी है । 'मांस युद्ध आहार नहीं है' यह सिद्धांत अदिना धर्मका पालन करनेवाले भारतीयके पवित्र मुनियोंकी कोरी वक्ष्यता नहीं है,

यहिक सत्सारके भिन्न भिन्न देशोंमें प्रत्यक्ष प्रयोगोंके आधार पर निश्चित किया गया सिद्धांत है । मांसभोजी लोग जो यारम्भार यह तक किया करते हैं कि अन्नभोजनकी अपेक्षा मांसभोजन विशेषरूपसे शरीरको बलिष्ठ और हृष्ट पुष्ट बनाता है, सो निरी कपोल-कल्पना है । हमारे देशके सिवस्य लोग मांसाहारी विष्कूल नहीं हैं, बल्कि अन्नका आहार करनेवाले हैं । फिर भी इन्हीं सिक्खोंने मांसभोजन करनेवाले अंगरेज सैनिकोंके मुकाबिलेमें युद्ध करके आजसे बहुत पहले कैसी प्रचण्ड शूरवीरता दिखाई थी, यह बात इतिहास जाननेवालोंसे छिपी नहीं है । यूरोपमें परम शूरवीर तथा बलवान् तुर्क लोगोंने मांसाहारी रूमी प्रजाजनोंको बड़े पराक्रमके साथ परास्त किया था, यह बात सबको मालूम है । स्काटलैंड देशके परम प्रसिद्ध लड़ाके अपनी शूरवीरता और युद्ध निपुणताके लिए सारे सत्सारमें प्रख्यात हैं । उनका भोजन भी अन्न ही है । भवि प्राचीन कालमें यूनानके स्पार्टा-नगर निवासी योद्धा मुख्यतः जौका घना हुआ भोजन खाकर रहते थे । इस जौके भोजनके प्रतापसे ही नौ हजार स्पार्टानियासी योद्धाओंने ईरानके बादशाह जर्कसीजके नेतृत्वमें बढने-वाले करोड़ों मांसाहारी सैनिकोंके आक्रमणको रोका था । यह बात भी इतिहासप्रसिद्ध है । वूर क्यों जाय, हम प्रत्यक्ष ही देखते हैं कि दाभी मांस खानेवाला जीव नहीं है । परंतु फिर भी उसका शारीरिक बल सभी पशुओंसे कितना बड़ा चढ़ा होता है, इस बातका प्रमाण देनेकी जरूरत नहीं । ऐसी ऐसी अनेक मिसालोंसे यह सिद्ध किया जासकता है कि मांसभोजन पल्लदायक और अन्नभोजन दुर्बलता देनेवाला प्रमाणित करनेकी चेष्टा करना निरा पक्षपात और बेजा सरफदारी है । आञ्जकलके प्रयोगोंसे और उक्त यह सिद्ध हो चुका है कि एक सेर गोहूँमें जयया एक सेर भरहरकी दालमें शरीरपोषण करनेवाला जितना सरव पदार्थ होता है, उतना सरव पदार्थ यदि मांससे प्राप्त करना हो तो एक सेर मांस नहीं बल्कि तीन सेर मांस लेना होगा । जब रोग और जहरके परमाणुओंसे भरे हुए तीन सेर मांसके खानेसे केवल एक सेर अन्नके आहारके बराबर ही शरीरको पोषण मिलता है और अन्नाहारकी अपेक्षा रोगोंके उपपन्न होनेकी सम्भावना भी अधिक रहती है, तो बुद्धिविवेकवाले मनुष्यको मांसभोजन त्याग देना ही उचित है । जिस अन्नाहारमें रोग तथा जहरके परमाणु विष्कूल भी नहीं होते, जो कवल छद्म ही छद्म है, जिसके प्राप्त करनेमें किसी भी प्राणीकी हिंसाका घोर पाप

नहीं करना पड़ता, जिसको देखकर थिक्कल भी घृणा अथवा रोमांच नहीं होता, जो अपना प्राकृतिक भोजन है, जिसके खानेसे बल, पुष्टि, आरोग्य तथा बुद्धि बढ़ती है, जो शरीरमें और मनमें असह्य विकारोंके पैदा करनेका कारण नहीं है, तथा जिससे उन जीवोंके शरीरका भी मांस बनता है जिनका मांस मांसमोजी लोग बढ़ी स्पृहासे खाते हैं, उस अन्नका आहार ही मनुष्योंको ग्रहण करना चाहिए । इस विषयमें इससे अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं ।

जो लोग दुराग्रही अथवा दृढी प्रकृतिके नहीं हैं तथा जो विचारवान् हैं, वे ऊपरके सक्षिप्त विवेचनसे ही यह बात समझ लेंगे कि नमक, मिर्च, हींग आदि मसाले चाय, कहूया, कोको आदि पीनेके पदार्थ और मांग, गांजा, तम्बाकू, अफीम, आदि व्यसनकी चीजें तथा मत्स्य आदि जीवोंका मांस, ये आहारकी वस्तुएँ नहीं हैं । बहुतसे व्यक्ति जो अधिक परिमाणमें इन पदार्थोंको काममें लाते हैं तो मानों शरीरको हानि पहुँचानेवाले तत्वोंसे मिले हुए इन पदार्थोंको शरीरके भीतर पहुँचा कर शरीरमें मेल इकट्ठा करनेकी चेष्टा करते हैं ।

मिर्च, मसाला और चाय, कहूया आदि पदार्थोंका उपयोग करनेवाले व्यक्ति कहेंगे कि यदि ये वस्तुएँ खानेके कामकी नहीं हैं, तो परमेश्वरने इन्हें उत्पन्न ही क्यों किया ? दाढ़, तरकारी आदि नमक मिर्च मसालेके मिलानेसे कैसी स्वादिष्ट हो जाती हैं ! बिना नमक मिर्च मसालेके मिटाये फीका और स्वादहीन भोजन मुझमें कैसे दिया जायगा ! इसका उत्तर यह है कि परमेश्वरने जितनी वस्तुएँ ससारमें पैदा की हैं, वे एक मात्र मनुष्यके ही खानेके लिए नहीं की हैं । इस दृष्टिसे यदि देखा जाय तो अफीम भी परमेश्वरने उत्पन्न की है । इस लिए अफीम भी सब मनुष्योंको ग्यानी चाहिए । गांजा तम्बाकू आदि मनीली चीजोंका उपयोग करनेवाले कहेंगे कि सब मनुष्योंको गाँते और तम्बाकूका उपयोग करना चाहिए । कीड़े-मकोड़े और सूँघ खानेवाले चीन देशके लोग कहेंगे कि मनुष्यमात्रको कीड़े-मकोड़े खाने चाहिए, नहीं तो परमेश्वरने कीड़े मकोड़े बनाये किस लिए हैं ? प्रजित् दशमें कुछ लोग ऐसे भी हैं जो मिट्टीका सेल अथवा जानवरोंका रज पीते हैं । वे भी इस महानये अपनी महापुण्य आदतोंको उत्तम सिद्ध करनेकी चेष्टा करेंगे । छोटे बालक जो मिर्ची और कोदला खाते हैं वे यदि मना दिये ज्ञान पर दा शोक जाने पर

यह कहें कि परमेश्वरने जो मिट्टी और कोयला पैदा किया है उसे हम ग्राते हैं तो क्या बुरा करते हैं, तो क्या हम उनकी इस बातको मानकर उन्हें मिट्टी और कोयला खाने देंगे ? परमेश्वरने कौंच, इन्द्रायण, एलुआ, घण्टनाग, दीकामाली आदि अमृत्य चीजें बनाई हैं । भला फिर नींबूके बदले इन्द्रायणका फल दाल तरकारीमें क्यों न निचोड़ लिया जाय ? दालमें होंगका वषार देनेके बदले घण्टनाग या दीकामालीका वषार क्यों न दे दिया जाय ? राय तेमें राईकी जगह एलुआ क्यों न ढाल दिया जाय ? भौंगके बदले नीमके पत्ते घोंटकर और प्याला भरकर किम लिए नहीं पी लिये जाते ? सन्धाकूके बदले कौंचका व्यवहार क्यों नहीं किया जाता ? धनूरके फलको कच्चे आमकी तरह फाटफाट कर रोटीके साथ क्यों नहीं खाते ? परमेश्वरने तो ऐसी ऐसी हजारों और लाखों चीजें पैदा की हैं । उन्होंने क्या अपराध किया है जो हम उनका आदर सरकार नहीं करते ?

मिचें परमेश्वरने पैदा की है और इसलिए वह मनुष्यके खानेके लिए ही बनाई है यह कोई युक्ति नहीं, केवल उपहास है । आफ्रिका प्रदेशकी मनुष्यको मारकर खाजानेवाली जंगली जातिका कोई मनुष्य यदि वहाँ आकर हमारे बालकको मारकर खा जाय और इस अपराधमें पकड़ा जाकर वह यदि यह कहे कि परमेश्वरने बालकोंको हमारे खानेके लिए ही उत्पन्न किया है, तो क्या यह दंड पानेसे बच सकता है ? इसी तरह परमेश्वरने मिचें, मसाला, चाय, कढ़वा, दाराय, पन्नु, पक्षी, आदि मनुष्यके खानेके लिए ही उत्पन्न किये हैं, यह कह कर जो लोग उन्हें खाने पीनेके काममें लाते हैं वे दंड पानेकी भाँति उन पदार्थोंसे होनवाली शारीरिक हानिसे नहीं बच सकते । परमेश्वरने अमुक वस्तु बनाई है, इसलिए वह मनुष्यको खाना ही चाहिए यह कहना भारी भ्रमता है । बुद्धिमान व्यक्ति यह गिना जायगा जो यह निश्चय करे कि जिन पदार्थोंके खानेसे शरीर पुष्ट हो, प्रबुद्धि हो, आयुका क्षय न हो, रोग आकर न सतायें और निरन्तर आरोग्य बना रहे, वे ही पदार्थ परमेश्वरने मनुष्यके खानेके लिए बनाये हैं । मिच, मसाला, चाय, कढ़वा, माँस, दाराय आदि पदार्थोंके सेवनसे सत्काल हानि होती हुई हम नहीं मालूम होती, किंतु अधिक समयतक उनका सेवन जारी रखनेसे अब उन पदार्थोंका अदर थोड़ा थोड़ा करके शरीरमें संचित हो जाता है, तब हानि अवश्य होती है, और अन्तर्गत ही मृत्यु आकर गला पचने सेती है ।

इसीसे यह सहजरीतिसे सिद्ध है कि परमेश्वरन इन पदार्थोंको मनुष्यके खानेके लिए नहीं बनाया है । शरीरशास्त्र सम्प्रधिनी विविध प्रकारकी ग्लोबोंसे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि ऊपर कहे हुए पदार्थोंके खानेसे शरीरको हानि पहुँचती है । अतएव इस विषयमें और अधिक तक धितक करनेकी आवश्यकता नहीं जान पड़ती ।

ऊपर जो पदार्थ खानेके अयोग्य बताये जा चुके हैं उनके खानेसे जैसे शरीरमें मल संचित होकर रोग उत्पन्न होते हैं, उसी तरह अन्न, फल तथा भेषा आदि खाने योग्य पदार्थोंको भी आवश्यकताम अधिक खा लेनेसे नाना प्रकारके रोगोंकी उत्पत्ति होती है । बहुतसे लोगोंकी यह धारणा रहती है कि जितना आहार खाया जायगा उतना ही शारीरिक बल बढेगा । वास्तवमें बात यह है कि जितना अन्न खाया जाय वह सबका सब पच पाय तो निस्मदेह यह शरीरको पुष्ट और शक्ति बनावेगा । किंतु भोजनके उपरांत पेट यदि नगाड़ेकी तरह तन जाय, तीन या चार घण्टा खड़ी खड़ी दफारें आने लगें, सप्तातक अथवा दूसरे दिन सवेरे तक भी भूख न लगे, भोजनके पीछे औरोंमें खुमारी आनाय और सानकी जी चाहे अथवा गरीर इतना भारी पड़ जाय कि किसी भी कामके लिए स्फूर्ति न रहे, तो समझ लेना चाहिए कि जितना भोजन करना चाहिए था उससे अधिक भोजन कर लिया गया है । यह आवश्यकतासे अधिक खाया हुआ भोजन शरीर में नहीं पचता और अपने साथ साथ बाकी सारे अन्नको भी अच्छी तरह नहीं पचने देता । जिसमें होता यह है कि उस भोजनका जितना मूल शरीरमें बनना चाहिए उतना नहीं बनता । बहुतसे लोग भरणपेट भोजन करने हुए भी पुष्ट नहीं होते । जाति-विरादीका जेवनाओंमें ये चार चार छद छद लड्डू उड़ा जाते हैं और घर घर आध आध सेर चीनी धाड़ कर टाँकते हैं; मगर फिर भी उनका शरीर गंधकी टाटकी भाँति रहता है । इसका कारण यही है कि खाये हुए अन्नमेंसे उनके शरीरमें बहुत कम मूल बनता है और निजगा सैवार होता है वह भी कुछ सैवार नहीं जाता । उनका खाया हुआ अधिकांश भोजन मलके रूममें या तो बाहर निरज जाता है भाग या शरीरमें इकट्ठा होता रहता है । पाप पावनका माता? अनेक पचाओ णव या दो सौटी अथवा चमचा हो चमचा मात्र यह मनस कर विद् करके अधिक निज देती हैं कि उनमें शरीरमें अधिक मूल बनेगा । दृग्ग पते

गाम यह होता है कि बालकोंका पेट इस अधिक खाये हुए भोजनको पचा ही नहीं सकता । इस लिये उन बालकोंका खाया हुआ भोजन आधा पचता है और आधा नहीं । अतएव उस भोजनसे बालकोंके शरीरमें जितना खून बनना चाहिये उतना नहीं बनता । जितने कोयलेकी आँच पर दो सेर पदार्थ ही अच्छी तरह रौंधा जा सकता हो उस पर यदि तुम पाँच सेर रौंधना चाहो तो कैसे रेंधे ? जो पेट केवल आध सेर भोजन पचा सकता है उसमें यदि दो सेर भोजन रेंधे दिया जाय तो भला फिर उस डेढ़ सेर भोजनका ठीक ठीक पाचन होकर उत्तम खून कैसे तैयार हो ? जब कभी कहीं जेवनारमें भोजन दावतमें लोग जाते हैं तब एक तो योंही वहाँ निस्पृही अपेक्षा अधिक भोजन किया जाता है, दूसरे फिर परोसनेवाले कोई इष्ट मित्र आमहृत्पूर्वक और अधिक स्तब्ध या कथारी परोस जाते हैं, और यह परोसा हुआ पदार्थ उन इष्ट मित्रोंके अनुरोधसे खाना भी पड़ता है । इसका फल क्या होता है ? यही कि जेवनारमें खाया हुआ समूचा भोजन अधूरा पचनेके कारण जहर हो जाता है । यह जहर शरीरके खूनमें मिल जाता है । जहर मिला हुआ यह खून जब मस्तिष्कमें पहुँचता है तब सिरका दर्द पैदा करता है, सारी रात सुलने सोने नहीं देता, घुरे भले स्वप्न दिखलाता और पेटको कमजोर बनाता है । इस तरह शरीरमें जब थोड़ा थोड़ा जहर इकट्ठा होकर अधिक हो जाता है तब बुखार, ईजा, आँसू, दस्त, आदि नाना प्रकारके रोगोंके रूपमें प्रकट होता है ।

आवश्यकतासे अधिक खाया हुआ भोजन जैसा बिल हो जाता है उसी तरह एक घेर खाये हुए भोजनके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही बीचमें और खा लेनेसे भी पाचन ठीक ठीक नहीं होता । चूड़े पर पत्तीलीमें चड़ी हुई दाल जब अधूरी ही पकी हो उस अवस्थामें कोई फूहट खी यदि उस पत्तीलीमें और कच्ची दाल डाल दे तो वह सबकी सब दाल बिगड़ जायगी । ऐसे ही जबतक एक घेर खाया हुआ भोजन अच्छी तरह नहीं पचे तबतक कोई दूसरी चीज यदि खा ली जायगी तो न तो पहली ही खाई हुई वस्तु अच्छी तरह पचेगी और न पिछली । नौ या दस घंटे भोजन करके पड़नेको गये हुए स्तब्ध या पाठशालाओंके विद्यार्थी बालक दो घंटेके समय जो ज़ीमें जाता है वह सट मोल छेउर खा लेते हैं । बड़े आदमी भी संध्याके समय जब देखते हैं कि भोजन तैयार होनेमें अभी थोड़ी देर है तब बिना विचार किये ही भोजन तैयार होना तक पसी बैसी चीजें खा लेते हैं । बहुतस बालकोंकी माताएँ तो

अपने पशोंको दिनभरमें पाँच पाँच और छः छ बार अनियमितरूपसे खिलाया करती है । रातको लौट कर घर आते समय बहुतसे लोग सतति प्रेमसे प्रेरित होकर कुछ न कुछ खानेकी वस्तु लेते आते हैं, और चाहे बालक उसी समय भोजनस निरुच हुआ हो अथवा थोड़ी देरमें भोजन करनेवाला हो तो भी ये बिना सकोच वह साइ हुइ चीज उसे खानेको दे देते हैं । मनुष्य पशुभोको घास दाना और पानी इत्यादि ठीक समय पर देते हैं और जानते हैं कि एक बार खिलाकर थोड़ी देर पीछे यदि उन्हें फिर दूसरा फर घास आदि खिला दी जाय तो वे बीमार हो जायें । इसलिए जिसके यहाँ पशु पले होते हैं, वह निपत समय पर ही उन्हें दाना और घास इत्यादि खानेको देता है । परंतु पशुसे कहीं सैकड़ों गुणा बहुमूल्य जिन बालकोंका जीवन है उन्हें अनियमित रीतिपर जम चाहे तब इस तरह खिला देना मानों उनका पेट पुरे मजबूत लोहेका बना हुआ है जो सब कुछ भट्टसह सहन करता चला जायगा, यद्ये खेदका विषय है ।

बहुतसे बालक भोजन कर चुकनेके घंटे दो घंटे उपरांत ही फिर खानेको माँगने लगते हैं, और उनकी माँ भी बालकको भूला जानकर घरमें खड़ी हुई कुछ न कुछ वस्तु खानेको दे देती है । मा यह समझती है कि बालककी सचमुच ही भूख लगी है पर वास्तवमें बालक सचमुच भूखा नहीं होता । भूख लगनपर ही बालक खानेकी माँगता है यह नहीं समझना चाहिये, बल्कि बालकोंकी तरह तरहके स्वादबाल पदार्थोंके खानेकी आदत जो माता पिताके लाज प्यारके कारण पड़ जाती है उस आदतके कारण ही तरह तरहके स्वादिष्ट पदार्थोंको खानेके लिए उनकी जीभ चटाने भरती है, और ये बार बार खानेकी माँगते हैं । चटपटे मसालेवाली अथवा गढ़ी मीठी चीज खानेके लिए ही ये जल्दी जल्दी खाना माँगनेकी पुकार मचाते हैं । जिस समय ये भूख भूख कहकर खानेकी माँगें उस समय उन्हें रोटी पूरी खानेको दे दी जाय । यदि ये सचमुच ही भूखे होने तो चुप चाप यह रोटी या पूरी खा लेंगे, परंतु यदि ये रोटी पूरी न खाकर और कुछ खानेकी चीज पानके लिए मचलें और जिद्द करें या मुँह पिगावें तो निश्चय यही समझ लेना चाहिये कि वे वास्तवमें भूखे नहीं हैं, बल्कि उनकी जीभ चटाने छ रही है । केवल बालक ही नहीं बल्कि बड़े आदमी (या और पुरुष दानों) हमी जीभके चटोरेपनके कारण एक बार खाये हुए भोजनके अच्छी तरह पचनसे पहले ही

चार चार तरह तरहकी चीजें खा लेते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि उनका शरीर, मन और बुद्धि मद्धा मल्लीन और दुबल हो जाने रहते हैं । सप्ताहमें प्रतिवर्ष छारों घालक पाँच वर्षकी अवस्थासे पहले ही मृत्युको प्राप्त हो जाते हैं । इसका कारण अन्यान्य बातोंके साथ मुख्य रूपसे एक यह भी है कि जीमके चटोरेपाके कारण वे विरुद्ध येकापदे खाया पिया करते हैं । सप्ताहमें अनेक रोगोंके घटने और असम्य लोकोकी अकाल-मृत्यु होनेका मुख्य हेतु जीमका चटोरापन ही है । आजकल जो सौ वर्षके अधया इससे अधिक उमरके व्यक्ति इतने कम देखनेमें आते हैं, उसका भी कारण यही है कि लोगोंमें जीमका चटोरापन येहद घटा हुआ है । जिन जिन लोगोंने लम्बी आयु भोगी है वे सब दिनाना मिथ मसालेका भोजन किया करते थे, और यह भी नियत समय पर, केवल उतना जितना कि आवश्यक होता था । कद्मूलकी नाईं मामान्य और सादा भोजन दिनरातमें केवल एक ही बार करके (अथवा कभी कभी यह भी न करके) हमारे प्राचीन ऋषि महर्षिगण यही लम्बी लम्बी आयु भोगते थे, और वे अद्भुत आरोग्य, शरीरबल, मनोबल, बुद्धिबल, और अभ्यासबल प्राप्त करके जीवनका येष्ट आनन्द पाते थे । इन सब बातोंको जानते हुए भी हम लोग पास्तवमें सुखी होनेका प्रयत्न नहीं करते । उल्टा करते हैं यह कि प्रति दिन नियम और समयको तोड़कर और इन्द्रियोंको लाट लदानमें लगे रहकर अपना मनुष्य-जीवन माधक समझते हैं । बुद्धि रगनेवाले बुद्धिजीवी प्राणी होकर हमारे लिए यह कैसी घोर निर्लज्जताकी बात है ।

अब हम साररूपसे और संक्षेपके साथ अथक कहे हुए रोगोत्पत्तिके कारणोंका निरूपण किये देते हैं । शरीरमें जिस मेलझा जाना उचित नहीं है उसी मेल अथवा जड़ने शरीरके भीतर पहुँचनेके कारण रोग उत्पन्न होते हैं । नमक, मिथ और मसालेका खाना शरीरको पुष्ट करनेके लिए जरा भी उपयोगी नहीं है । उसका खाना ऐसा ही निरर्थक और हानिकारक है जैसे गदमिहीया पोकना । नमक मिथ मसालेके खानसे पेट दुर्बल हो जाता है और गदम गूरा पदा होता है । जो पदार्थ अच्छी तरह शरीरको पुष्ट करनेवाले हैं, व भी यदि आवश्यकताम अधिक परिमाणमें खा लिये जायें तो चर्करकी मोई हानिकारक होते हैं । भोजन करने समय यदि एक घास भी चबती खा लिया जायगा तो यह अच्छी तरह न चबकर पेटमें विष उत्पन्न करेगा और अपने साथ काफी मो जमको भी जहरीला बना देगा । एक घेर खाये हुए भोजनके अच्छी तरह

पचनेसे पहले ही यदि थोड़ी देर याद और भी कोई वस्तु खाली जायगी तो यह शरीरको कभी पुष्ट न करेगी, यत्कि वह ऐसी ही निकम्मी सिद्ध होगी जैसा शरीरके भीतर गया हुआ कूड़ा करकट आदि । चाय, कहवा, तम्बाकू, शराब, मांस आदि पदार्थ भी जहरील होनेके कारण शरीरमें पहुँचकर मैल ही बढ़ाते हैं । इस लिये आरोग्य चाहनेवालोंको सुगन्धी राहसे इन पदार्थोंको पचमें नहीं जाने देना चाहिए । इसी तरह अशुद्ध हवा, धूलके परमाणु और लकड़ी कड़ोंके धुँएँको भी नाकके रास्तेसे शरीरके भीतर प्रवेश करनेसे रोकना चाहिए । आरोग्य प्राप्त करनेके इच्छुक व्यक्तिओंको सर्वत्र शुद्ध वायुमें श्वास लेना चाहिए । बाहरसे आनेवाली शुद्ध हवाको रोकनेके लिये घरके खिड़की दरवाजे बंद नहीं करने चाहिए और सोत समय चारों ओरसे कपड़ेसे मुँह एपेट-लपाट कर नहीं सोना चाहिए । गिन गिनानोंमें हवा अशुद्धी तरह न आती जाती हो वहाँ तथा जिन स्थानोंमें अनेक लोग इकट्ठा हों ऐसी सभाओं अथवा नाटक-शालाओंमें जाना और अधिक समय तक वहाँ बैठकर सब मनुष्योंक मुँहसे निकली हुई कूषित वायुमें ही श्वास प्रश्वास लेना मना हानिकारक है ।

शरीरमें मैल इकट्ठा होनेके चिह्न ।

सुख भोजन करके पीछेसे भिँबंका, सौंन्नी, पीपलामृन्की भयना पीप-
लकी चँकी मारनेसे गया हुआ भोजन पच जाता है, और तीन चार घंटे पीछे तब फट करके भूय लगती है । इसमें बहुतमे लोगोंने यह सिद्धांत निकाल लिया है कि मिच मसाला आदि चीजें भोजनको पचानेके लिये अत्यंत उपयोगी हैं । वास्तु यह ठनका धर्म है । एक गाड़ीमें पाँच पा छ लोगोंके सवार हो जानपर अधिक घोड़ोंके कारण जब घोड़ा मुश्किलसे चलता हो तब पारंपार वायुके सगानसे वह तेज चलता और नियत स्थान पर दीप्त ही पहुँचा जरूर देता है, किंतु यह समझकर कि वायुके मारनेसे घोड़ा अधिक घोड़ा नीच गकता है यदि कोई गाड़ीवाला निम्न ही पाँच मान आदिमियाँको बैठाकर वायुकी मारसे घोड़ेको चलाया करे तो भला फिर घोड़ेका शरीर के दिन चलेगा ? शिवायकी गाड़ियाँका घोड़ाका उग्र ओ बहुत भारी होती है इसका कारण क्या है ? इसका कारण यही है कि भादा अधिक कमनेक

टालचसे गाटीवाला घोंढेको चाबुक मार मारकर उससे सामर्थ्यसे अधिक काम कराता है । इसी लिए उन घोंढोंका शरीर बहुत ही शीघ्र शिथिल हो जाता है । ठीक यही हिसाब पेटका भी है । बहुतसा भक्ष खाकर मिर्च मसालेके चाबुकमे पेटको जो उस सय भक्षको हजम करनेके लिए लोग विवश करते हैं सो आरम्भमें यह (पेट) हजम तो कुछ समय तक जरूर कर लेता है, परंतु नित्य प्रति ही जब ऐसी जयर्दस्ती की जाती है तब यह अधिक काम करते करते थक जाता है और कमजोर भी येहद हो जाता है । पीछे, जैसे कमजोर हुआ घोड़ा बारबार चाबुक मारने पर भी तेज नहीं दौड़ सकता उसी तरह कमजोर हुआ पेट भी यथेष्ट मिर्च मसाले तथा औषधियोंके स्वादसे भोजन पचानेका काम अच्छी तरह नहीं कर सकता । बहुतसे मनुष्योंको तेज तेज पदार्थोंके खानेपर भी जो भूल नहीं लगती, उसका कारण यही है । यदि ऐसे लोग तेज पदार्थोंका खाना छोड़कर अर्धत सादा भोजन, और यह भी बहुत थोड़े परिमाणमें किया करें, तो उनका पेट थोड़े समयके उपरांत फिर चलवान् हो सकता है । लेकिन अगर ये अपनी पुरानी कुंठके बराबर होकर मिर्च मसालेका या तेज औषधियोंका खाना नहीं छोड़ेंगे तो जैसे अधिक योस रीचनेके कारण थका हुआ घोड़ा थोड़े कालमें मृत्युको प्राप्त हो जाता है उसी तरह ये भी थोड़े समयके उपरांत शरीरमें मेल अधिक बढ़ जानेके कारण अफालमें मृत्युके पजेमें फैस जायेंगे ।

अनुचित आहारसे जब इस तरह शरीरके भीतर मेल बढ़ जाता है, तब पहलेपहल उस मेलका अधिकांश मोटे नलमें या बड़ी आंतमें भरता है । उसमेंसे उसे बाहर निकालनेके लिए मल विसर्जन करनेवाले अथवा अपना अपना प्रयत्न करते हैं । लेकिन अच्छी तरह भोजन एवं जानके पीछे जो मल रह जाता है, उसे बाहर निकालनेकी अपेक्षा इस अनुचित आहारके कारण भरे हुए मेलको बाहर निकालनेमें मलविमर्जन करनेवाले अथवा अपने बहुत परिश्रम पड़ता है । शरीरमें जितना मेल साधारण रीतिपर इकट्ठा होना चाहिए उससे अधिक मेल जो इकट्ठा हो जाता है उसे नित्य बाहर निकालते अधिक परिश्रम पड़नेके कारण मलोत्पन्न करनेवाले अथवा थककर बहुत कमजोर पड़ जाते हैं । बहुतसे पालक अनुचित रीतिपर जब न्यासे पीते हैं तब हम देखते हैं कि उन्हें पागवाना बहुत आता है । अधिक पागवाना आना और कुछ नहीं बरि शरीरके भीतरसे उचित रूप मेलका निकलना ही है । निम्न प्रति जब अधिक

मैल निकालनेका काम अवयवों पर पड़ता है तब ये परिधम करते करते एक ज्ञाते हैं, और थोड़े समयके उपरांत शरीरमें संचित हुए मैलको नित्य प्रति पाहर नहीं निकाल सकते । इस लिये मैल शरीरके भीतर इकट्ठा होता रहता है । यही आंतमें जहाँ जहाँ जगह मिलती है पहले यह मैल वहीं भरता है । जब उसमें कहीं जगह नहीं रहती, तब यह अंत्र आदि स्थानोंमें व्याप्त होने लगता है । जैसे शराब और सिरका आदि पदार्थ उच्च स्थानोंमें रहनेसे उबल कर ऊपर आ जाते और मूत्रने गलते लगते हैं उसी तरह शरीरका यह मैल भी सड़ना तथा ताप या गर्मीसे उबलकर ऊपर उभर आता है । पेटमें अजीर्ण हो जानेका तो हम सभीको अनुभव हुआ होगा । यह अजीर्ण तब होता है जब पेटमें गया हुआ आहार अच्छी तरह न पचकर मैल या जहर होकर पेटमें रुक जाता है । बड़े नलमें उतरकर दस्तके रूपमें निकल जाय ऐसा तो यह मैल होता नहीं । इस लिये यह सड़ने लगता है और फिर उबल कर ऊपरको चढ़ने लगता है । जब ऐसी दशा होती है तब पहले राही गड़ा डकार और दिचकियाँ आने लगती हैं । धीरे धीरे जब यह मैल ऊपर चढ़ता है तब फिर भारी होन लगता है । इस मैलको मस्तकमें जानेसे रोकनेवाले घीघमें कितने ही अवयव होते हैं । ये अवयव मैलको ऊपर चढ़नेसे रोकनेकी चेष्टा करते हैं और मैल ऊपर चढ़नेका उद्योग करता है । इसी कारण सिर गर्म हो उठता है और यदि मैल अधिक होता है तो पुगार भी हो आता है ।

शरीरमें जितने भी रोग उत्पन्न होते हैं, उन सबमें सबसे पहले थोड़ा या बहुत पुगार तो जरूर ही आता है । बिना पुगार आये कोई भी रोग नहीं होता, और जबकि शरीरमें मैल इकट्ठा नहीं होता तब तक पुगार नहीं आता । क्योंकि, नैसा ऊपर कहा जा चुका है, पुगारका आना अथवा शरीरका तापना यह और कुछ नहीं केवल शरीरके अवयवोंका एक प्रमाण मात्र है । मान्दमें अगर एक जरासी पॉस लग जाय तो सारे शरीरमें कितनी पीडा होती है यह सब कोई जानते हैं । पॉस लग जानेसे शरीरमें एक प्रकारकी दराउन हो आती है, और जब तक मान्दमें तगी हुई पॉस निवाल न ली जाय तब तक यह दराउन कम नहीं होती । शरीरमें पुष्टिया या पुंकीकी मारने भी दराउनका ही आना बहुतके अनुभवमें आया होता है । हम प्रकारसे दराउन हो आना यह सूचित करता है कि शरीरके भीतर जा मैल इकट्ठा

हो गया है उसे बाहर निकालनेकी शरीरके अवयव चेष्टा कर रहे हैं। इसलिए ह्रारतका होना शरीरमें भर हुए मैलका चिह्न है।

आरम्भमें शरीरमें भरा हुआ मैल पसीनेके रूपमें भयवा पानानेके रूपमें बाहर निकल आता है। किंतु जब शरीरमेंसे मैल निकलता कम और आता-यहुत है—अर्थात् अनुचित खानपानके कारण जब बहुत अधिक मैल इकट्ठा करनेका लोग उपाय रचते हैं—तो शरीरके अवयव इस अत्यंत अधिक परिमाणमें इकट्ठा होनेवाले शरीरके भीतरके मैलको बाहर निकालनेमें अच्छी तरह समर्थ नहीं होते। इस लिए यह मैल शरीरमें इकट्ठा होने लगता है। पहले तो यह मैल जहाँ उपलब्ध होता है वहीं इकट्ठा होता है। बादको फिर धीरे धीरे यह सार शरीरमें इकट्ठा होने लगता है। यह बात पहले बनावूँ जा चुकी है। इस प्रकार जब सारे शरीरमें मैल भरने लगता है तो शरीरकी आकृति घेद्योत्र होने लगती है। मुग्धाकृति बिगड़ जाती है और मस्तिष्क घेद्योत्र हो जाता है। गदन भी सुंदर और सुडौल नहीं रहती। इधर उधर—दहिने बाईं—मैल इकट्ठा हो जानेके कारण वह छोटी मालूम होने लगती है, अथवा जिसनी लम्बी होनी चाहिये उसकी अपेक्षा कहीं ज्यादा लम्बी हो जाती है। मुँह इस तरहसे पूजा हुआ मालूम होता है जैसे सूज आया हो। कपाल, गाल, दुग्दी, उसके मीचेका भाग, और उसके आसपासके भाग पर रङ्गी छोटी छोटी गदियाँ बिछा दी हों, ऐसा मालूम होता है। ऐसे शरीरको बहुत से लोग दृष्ट पुष्ट शरीर मानते हैं, अथवा यह समझते हैं कि शरीरमें चर्बी बढ़ गई है। परंतु वास्तवमें यह न तो शरीरकी पुष्टिका लक्षण है और न चर्बी बढ़नका चिह्न है। यदि यह शरीरके उन मय भागोंमें इकट्ठा हुए मैलकी पहचान है। छातीका भाग कमजोर होना चाहिये। पाठु पैता न होकर यहाँ भी ऊँचे बीच गये छातीको घेद्योत्र बना देते हैं। पैद मटकी तरह पून्बर बाहरकी निकल आता है। पैर और टाँगें मय छोटी छाली और घोंघलेकी तरह स्थूल हो जाती हैं। बहुतसे रोगियोंके शरीरमें मैल इस तरह इकट्ठा नहीं होता कि यह बाहरी अवयवोंके देखनेसे जाना जा सके। यदि यह शरीरके अवयवोंके भीतर इकट्ठा होता है। ऐसे रोगियोंके शरीरमें मैलके ऊपर कड़े हुए चिह्न प्रकट नहीं होते, यदि दूसरे प्रकारके हों चिह्नोंमें उनके शरीरमें इकट्ठा हुए मैलकी पहचान की जाती है। अर्थात् आकृति तो उनकी भी बिगड़ जाती है, मगर आकृति बिगड़नेके अतिरिक्त उनके

शरीरमें जहाँ तहाँ सिकुटनें भी पड़ जाती हैं, अर्थात् छात हीली मालूम होती है । जिनके शरीरमें मेल नहीं होता उनके मुखपर अथवा मस्तकपर एक भी झुर्री नहीं होती । यदि उनका मुखमण्डल शुद्ध और साफ मालूम होता है । उसपर चर्मीकी पतली गद्दी नहीं मालूम होती । उनकी आँखें स्वच्छ और निर्मल होती हैं, और उनमें नसोंकी रेखायें सी नहीं मालूम होती । इसके अतिरिक्त उनकी नाक मुखके ठीक बीचों बीच सीधी होती है और अत्यंत पतली या अत्यंत मोटी नहीं होती । उनका मुँह सदैव बंद रहता है । वे कभी मुँह फुलाकर नहीं हँफते । इसी प्रकार जिनके शरीरमें मेल संचित होता है नींदमें उनका मुँह जैसा पैला हुआ या खुला हुआ रहता है वसा इनका नहीं रहता । और भी, मेलसे रहित शरीरवाले पुरुषोंके होठ सुदूर और सुझोल होते हैं, किंतु मेलसयुक्त शरीरवाले रोगियोंके या तो बहुत मोटे मोटे होठ होते हैं और मुँहको ढँकनेके सुन्दर ढक्कनकी नाई नहीं जान पड़ते । जिन व्यक्तियोंका शरीर मेलरहित होता है उनका मुख अडेकी आकृतिके समान कुछ कुछ लम्बाई लिए हुए गोल आकारका होता है । उसमें गड्ढे नहीं होते और जबड़ा तथा गर्दन दोनों एकाकार नहीं मालूम पड़ते, यदि उन दोनोंको स्पष्ट रीतिपर अलग अलग यतलाती हुई एक रेखा ठीक कानके नीचे तक आती है । उनकी दुद्दी गोल होती है । नीचेकी तरफ गड्ढा पड़े, इस तरह तिफोनी नहीं मालूम पड़ती । उनके निरका पिछला भाग और गर्दन दोनों मिलकर एक दोगई हुई नहीं दिखाई देनी चाहिये, यदि उन दोनोंको अलग अलग करनेवाली बीचमें एक स्पष्ट रेखा होनी चाहिये । जिस व्यक्तिके शरीरमें मेल इकट्ठा हो गया होगा वह अपनी गर्दनको दायें बायें मुगमताके साथ घुमा चिरा नहीं सकेगा । गर्दन घुमाते चिराते समय यदि गर्दभकी ग्राह्य तननाने लगे तो समझ लेना चाहिये कि शरीरमें मेल एकत्र हो गया है । ऊपर देखते समय और नीचे देखते समय गर्दनकी आगे पीछेकी ग्राह्य तननाना नहीं चाहिये । जिसके शरीरमें मेल एकत्र नहीं होगा उसके मुगमता रंग पीला या शीला अथवा बहुत अधिक छाल नहीं होगा । जो रोगी है अर्थात् जिसके शरीरमें मेल इकट्ठा हो गया है उसके मुगमता रंग पीला या पीला अथवा बहुत अधिक छाल होगा । किसी किसी समय मुगमता रंग बाला गरीबा भी रद जाता है । शरीरका रंग यदि बहुत चमकने लगे तो वह भी शरीरके

भीतर मेल इकट्ठे होनेका लक्षण है । रोगरहित मनुष्यका, मुँह मुठापे तक ताजा और प्रफुलित रहना चाहिये ।

जिम व्यक्ति के शरीरमें बहुत मेल संचित होगा उसके अग प्रार्थनमें फुर्ती नहीं होगी । उसे सदैव गीदबकी नाईं पस्त पड़े रहनेकी ही इच्छा होगी । पानीका एक छोटा भरनेकी यदि आवश्यकता हो तो जहाँतक दूसरा कोई उस कामको कर देगा वहाँतक वह व्यक्ति स्वयं उस कामको नहीं करना चाहेगा । हाथ पैर हिलानेकी उसे इच्छा ही नहीं होगी । जयतक कहीं जाने आनेके लिए सवारी मिल सकेगी तबतक उसकी अद्दा चार कदम पैदल चलनेकी कमी नहीं होगी । हाथ पैर हिलाना तो मानो उसे मृत्युके समान दुखदाइ मालूम होगा ।

ऊपर जैसा कहा जा चुका है वैसा यदि शरीरका वर्ण और मुखरूपि किमी व्यक्तिकी बिगड़ी हुई हो और शरीरके अवयवोंमें फुरती तथा चब रता न रही हो, तो यह निश्चय समझ लेना चाहिये कि उस व्यक्ति के शरीरमें मेल इकट्ठा हो गया है ।

मातापिताके अनुचित आहार-विहारसे बहुतसे बालकोंके शरीरमें गर्भमें ही मेल संचित होकर आता है । अत एव जन्म लेनेके समयसे ही ये बालक बीमार रहते हैं । ऐसे बालकोंमेंसे अधिकांशकी मृत्यु बालकपन भयप्रा युवा वयसमें हो जाती है ।

अनुचित आहार विहारसे ही शरीरमें मेल इकट्ठा होता है । क्योंकि अनुचित रीतिपर किया हुआ आहार पेटमें जाकर ठीक ठीक पच नहीं सकता और इस लिए वह शरीरमें मेल उत्पन्न करनेका कारण हो जाता है । अत एव जो लोग शरीरमें मेल इकट्ठा न करना चाहते हैं उन्हें जागे लिखी गई बातोंके अनुसार अनुचित आहार करना छोड़ देना चाहिये । अब एक बार शरीरमें मेल इकट्ठा हो जाता है तब पेट और मलोत्सर्ग करनेवाली इंद्रियाँ दुर्बल पड़ जाती हैं । यादको यदि उचित रीतिपर आहार किया भी जाता है तो वह ठीक ठीक नहीं पचता, और अब वह ठीक ठीक नहीं पचना तो शरीरमें और अधिक मेल उत्पन्न करता है । इस प्रकार एक बार जब थोड़ासा भी मेल शरीरमें इकट्ठा हो जाता है तो फिर मेलके उत्पन्न होने और संचित होते रहनेका काम यही शीघ्रनाके साथ चलता है, जिसका परिणाम यह होता है कि माना प्रकारके रोग शरीरमें बारबार उत्पन्न होने लगते हैं । बहुत

से बालक जो धारदार विविध रोगोंसे पीड़ित होते हैं, इसका कारण यही है कि उनके शरीरमें निरंतर मेल इकट्ठा होता रहता है ।

शरीरके भीतर जो मेल इकट्ठा हो जाता है उसे बाहर निकालनेके लिए शरीरके भीतरके अणुयुग्म स्वयं कई बार चेष्टा करते हैं । मुँह पर मुँहासोंका निकलना, जगह जगह फोड़े फुसियाँ निकल आना तथा घालपर खसखसी दानोंका जादिर हो जाना, यह सब भीतरके मेलको बाहर निकालनेके लिए शरीरके अणुयुग्मोंका प्रयत्न समझना चाहिए । ऐसी अवस्थामें यदि अन्यान्य प्रकारसे शरीर न्वरूप भी हो, तब भी यह निश्चय समझ लेना चाहिए कि शरीरके भीतर मेल इकट्ठा हो गया है । शरीरकी राल जो इस तरह पर शरीरके भीतरसे मेलको बाहर निकालनेका प्रयत्न करती है उसे उसके इस प्रयत्नमें सहायता पहुँचानेके बदले जो लोग मेलको बाहर निकलने देनेसे रोक देते हैं वे मानों शरीरके भीतर मेलको इकट्ठा रखना ही पसन्द करते हैं । उनके इस उद्योगसे मेल यहाँसे हटकर कोई दूसरा रास्ता ढूँढता है और फेफड़ोंमें पहुँचकर या अन्य किम् जगहमें आकर श्वास या अन्य कोई अयकर बीमारी उत्पन्न करता है ।

प्रकृति दस्तोंके रूपमें भी शरीरके भीतर इकट्ठा हुए मेलको बाहर निकालनेका प्रयत्न किया करती है । बहुतसे पैर और दाढ़र ऐसी दगामें अफीम मिली हुई या अन्य कोई ऐसी ही ओषधि देकर दस्त बन्द करनेकी चेष्टा किया करते हैं । इसमें सदेह नहीं कि उक्त प्रकारकी ओषधिले दस्त बन्द हो अवश्य हो जाते हैं, परन्तु शरीरसे बाहर निकलना हुआ मेल पीछे हटकर थोड़े दिन या थोड़े महीनाक बाद किसी दूसरे मार्गसे बाहर निकलनेकी चेष्टा करता है और दस्तोंमें भी अयकर कोई व्याधि उत्पन्न करता है ।

ऐसे अयका हाथोंका पसीजना इस बातका प्रमाण है कि शरीरके भीतर मेल इकट्ठा हो गया है । इसी तरह दाढ़ा पैरोंका ठंढा रहना भी शरीरके भीतर मेल संचय होनेका लक्षण है । ऐसी अवस्थामें इस शरीरके भीतर अणुयुग्म मेलको बाहर निकालनेकी चेष्टा करना ही रोग मेटनेका उत्तम प्रमाण है, किन्तु यदि दवाक द्वारा दाढ़ा पैरोंमें पसीनेका आना रोक जाय तो यह गमना चाहिए कि दाढ़ा पैरोंके द्वारा जो शरीरका मेल पसीनेके रूपमें बाहर निकल रहा है वह शरीरका भाग है । यह मेल जब हम गरम बाहर निकलनेके रास्ता पाता है तब यहाँसे हटकर गया शून्य जगहका व्याधि

उत्पन्न करता है, अथवा सिरमें कोई रोग उत्पन्न करता है । कभी कभी यह मेल पफटोंमें, हृदयमें अथवा दूसरे किसी भीतरी अवयवमें पहुँचकर उक्त अवयवोंमें कोई रोग उत्पन्न करता है ।

खाँसीका होना अथवा बहुत अधिक कफका पड़ना भी शरीरमें इकट्ठे हुए मैलका सूचक है ।

खाँसीवाले व्यक्ति के यदि कफ अच्छी तरह निकलता है, तो उसे बहुत कुछ लाभ पहुँचता है, क्योंकि इस रीतिसे शरीरके भीतरका मैल बाहर निकल जाता है । किंतु यदि कफको बाहर निकाले बिना ही किसी दवाके बलसे खाँसीको एकाएक बंद कर दिया जाय तो जाहिरमें खाँसी मिट गई मालूम होगी, लेकिन परिणाममें शरीरकी अवस्था और अधिक खराब हो जायगी । और यही कारण है जो पहले एक बार जिस ओषधिसे लाभ पहुँचा था, उससे फिर दूसरी बार या तीसरी बार कुछ भी लाभ नहीं पहुँचता ।

शरीरमें किसी भी प्रकारकी कोई घेचैनी हो अथवा आँसू मालूम होता हो, तो समझ लो कि शरीरके भीतर मैल एकत्र हो गया है । शरीरमें जब जब कोई सामान्य अथवा भयंकर व्याधि उत्पन्न हो जाय, तब तब यही समझना चाहिये कि शरीरके भीतर थोड़ा अथवा अधिक मैल इकट्ठा जम्मा है । कई बार ऐसा देखनेमें आता है कि शरीरके भीतर सालह्रा सालतक मैल इकट्ठा होता रहता है और बीच बीचमें बहुत साधारणसे रोग हो होकर फिर दूर हो जाते हैं । इसमें बहुतसे लोग यह समझ लेते हैं कि हम पूर्णरूपमें रोगरहित हैं । लेकिन यह बड़ा भारी भ्रम है । जो व्यक्ति समझदार है वे मुँसकी, गर्दनकी, पेटकी और तारे शरीरकी बुरूपता और घेड़ीलपना देखकर यह समझें बिना कभी नहीं रह सकते कि शरीरके भीतर मैल इकट्ठा हो गया है । यदि यह बात अच्छी तरह समझमें न भी आय तब भी नीचे लिखे उपायोंको काममें लानेमें कोई हानि नहीं । रोगी और रोगहीन दोनों ही प्रकारके व्यक्ति इन उपायोंसे लाभ उठा सकते हैं । अतएव रोग भेदने और आरोग्यको बनाये रखनेकी इच्छा रखनेवालोंको उचित मालूम पड़े, तो इन निम्ननिर्दिष्ट उपायोंको निःशर्क होकर आजमाना चाहिये ।

सञ्चित हुए मैलको निकालनेके उपाय ।

शुद्ध यात इसमें पड़ले कही जा चुकी है कि शरीरके भीतर निष्य प्रति जो मैल इकट्ठा होता रहता है उसे प्रकृति चार रास्तोंसे शरीरके बाहर निकाल देती है । कितना ही मैल तो ' कार्बोनिक गैस ' अथवा भाप आदिके रूपमें फेफड़े बाहर निकाल देते हैं । कितना ही पसीनेके रूपमें खालके छोटे छोटे छेदों द्वारा शरीरके बाहर निकल जाता है । मूत्राद्रिवक्के मार्गस मूत्रमें मिले हुए ' यूरिक एसिड ' नामक विपले तत्वके रूपमें भी बहुतसा मैल शरीरके बाहर निकलता रहता है, और सबसे अंतिम गुदाके मार्गस शरीरका मल पाछानेके रूपमें निष्य बाहर निकल जाया करता है । शरीरमें जो रोग मौजूद हों उन्हें भेटनेके लिए तथा होनेवाले रोगोंको रोकनेके लिए उत्तम उपाय यही है कि इन ऊपर कहे हुए चार रास्तोंसे मैलको शरीरसे बाहर निकालनेके काममें प्रकृतिको सहायता दी जाय । अर्द्धाया तेल पीनेसे अथवा अन्नपालकी गोली खा लेनेसे दस्त आ जाते हैं और भीतरका मैल पाछानके रूपमें बाहर निकल जाता है । इसी तरह ' बायफोरेटिक मिश्रण ' ' पंटी पाइरीन ' ' फ्लिसिटीन ' अथवा इसी प्रकारकी कोई दूसरी दवाके खा लेनेसे पसीना आकर खालके छिद्रोंके मार्गसे शरीरके भीतरका मैल निकल जाता है । परंतु ये सब दवाइयाँ विपेली होती हैं । इसलिए शरीरके भीतरसे मैल निकाल देनेके साथ ही साथ ये शरीरमें कमजोरी और क्षिण्डिता भी उत्पन्न करती हैं, और शरीरके भीतर उनका विष पहुँचनेके कारण अन्याय प्रकारके रोगोंकी उत्पत्ति होती है । अतएव आधुनिक आरोग्यशास्त्रवेत्ता विद्वान् केवल उन्हीं उपायोंको प्रकृतिकी सहायता करनेवाले श्रेष्ठ उपाय मानते हैं जिनके काममें लानेसे शरीरके भीतरका मैल तो बाहर निकल जाय, परंतु शरीरमें और दूसरे रोग उत्पन्न न होने पायें । इनके अतिरिक्त दूसरे उपाय आरम्भमें लाभ भी पादे पहुँचात हों, परंतु उनकी रायमें ये उपाय उत्तम और भेद नहीं हैं । अच्छा, तो अब संक्षेपमें यह बताना आवश्यक है कि उपर्युक्त आरोग्यशास्त्रियोंके मतमें श्रेष्ठ उपाय कौन कौनसे हैं ।

पेशाबोंके द्वारा शरीरके भीतरका मैल रातदिन बाहर निकलना कामा है । परंतु बहुतसे लोग अपनी ही गूर्भताके कारण और अपनी ही कुत्तेशोंमें रुकावटोंकी कमजोरी कर लेते हैं । शरीरका जो अल्पविषय प्रति काममें आना

रहता है वह बलवान् बना रहता है । विपरीत इसके जिस अवयवका नित्य नित्य उपयोग नहीं किया जाता वह दुबल पड़ जाता है । जो लोग साँचे हाथका ही अधिकतर उपयोग किया करते हैं उनका बायाँ हाथ सीधे हाथकी अपेक्षा कमजोर पड़ जाता है । इसी प्रकार जो लोग फेफड़ोंका बराबर उपयोग किया करते हैं उनके फेफड़े बलवान् बने रहते हैं । लेकिन जो लोग फेफड़ोंका निरंतर उपयोग नहीं करते उनके फेफड़े कमजोर पड़ जाते हैं । यदि सलाह किया जाय तो सौमें नब्बे मनुष्य ऐसे निकलेंगे जो फेफड़ोंका ठीक ठीक उपयोग नहीं करते । कोई पूछे कि फेफड़ोंका ठीक ठीक उपयोग होता किस तरह है ? इस तरह होता है कि श्वास लेते समय जो वायु बाहर से भीतर जाती है उससे फेफड़े पूरे पूरे भरे जायँ । हवासे जब फेफड़े पूरे भरे जाते हैं, तब पहलेपहल पेट और पेटके नीचेका भाग फूलता है । उसके बाद फिर छाती फूलती है । छोटे छोटे बालकोंको साँस लेते और छोड़ते देखनेसे यह बात समझमें आसकती है । क्योंकि छोटी उम्रके बालक प्रायः कुदरती तरीके पर साँस लेते हैं । लेकिन बड़े होनेपर उन्हें स्कूलमें बड़े झुककर बैठनेकी आदत पड़ जाती है, और वे कमर कसकर घोड़ी बाँधने लगते हैं । इससे उनका पेट बगैरह दबा रहता है और इस कारण फेफड़ोंके नीचेका भाग भीतर गये हुए साँसमें पूरा पूरा नहीं भर पाता । अतएव केवल छाती और फेफड़ोंका ऊपरी भाग ही श्वास लेने और निकालनेका काम करता है । फेफड़ोंके नीचेका भाग काममें न आनेके कारण दुर्बल पड़ जाता है । अतएव शरीरके आरोग्यके लिए जितनी श्वाकी जरूरत है उतनी हवा फेफड़ोंमें नहीं आती, और परिणाम इसका फिर यह होता है कि शरीरके भीतरसे फेफड़ों द्वारा जितना मैल बाहर निकलना चाहिये उतना नहीं निकलता । इसलिये फेफड़ोंकी पूरा पूरा हवासे भरनेकी और पूरा पूरा खाली करनेकी आदत प्रत्येक व्यक्तिको डालना बहुत जरूरी है । शास्त्रोंमें जो कहा गया है कि प्राणायाम करनेवालोंका आरोग्य बढ़ता है और उनके अनेक प्रकारके रोग मिट जाते हैं, उसका अभिप्राय यही है कि फेफड़ोंमें पूरी पूरी हवा भरने और पूरी पूरी निकालनेसे उनके द्वारा शरीरके भीतरका बहुतसा मैल निष्प्राण वायु बाहर निकल जाता है । जिन लोगोंको श्वासकी बीमारी होती है वे न तो पूरा पूरा श्वास ले सकते हैं और न निकाल ही सकते हैं, अतएव वे सदैव दुःख भोगते रहते हैं । जो व्यक्ति प्रत्येक श्वासके साथ फेफड़ोंकी पूरा पूरा भरते और खाली

करते हैं, उनका साया हुआ आहार यही अच्छी तरह पचता है; और उनके रोगी होनेकी सम्भावना बहुत कम रहती है । सुतरां लम्बा और गहरा साँस लेना प्रत्येक व्यक्तिके लिए परमोपयोगी और लाभदायक है । इस विचारसे लम्बा साँस खींचनेकी सयको आदत डालनी चाहिए । जो लोग रूम बसकर घोंसी या पायजामा पहनते हैं, उन्हें चाहिए कि कमरके ऊपरका वस्त्र और छातीके ऊपरका कपड़ा ढीला पहननेका अभ्यास करें । और भी, घुड़ोंकी तरह झुककर बैठनेकी आदत परम हानिकारक है । इसलिए उसे भी छोड़ देना चाहिए । जो लोग लम्बा श्वास प्रश्वास लेनेकी आदत डालना चाहते हैं उन्हें नीचे लिखी रीतिपर आरम्भ करना चाहिए ।

प्रातःकाल उठकर जो घरमें सुमीता हो तो घरमें और नहीं तो दूसरी किसी ऐसी जगहमें जहाँ स्थिर हवा आती हो, चित्त लेट जाओ । तक्रिया रखनेकी जरूरत नहीं है । कमरके ऊपरका कपड़ा ढीला कर दो, और शरीरके सभी अंग प्रत्यङ्गोंकी ढीला छोड़ दो । हाथोंको दोनों तरफ खड़ा खड़ा फैला दो । इसके उपरांत प्रसन्न चित्तसे नाकके दोनों छेदोंकी राहसे धीरे धीरे भीतरको श्वास खींचो । पहले तो धीरे धीरे पेटको भीतर खींचे हुए श्वाससे भरो । पेट भर जानेके बाद फिर भी श्वास खींचते रहो, और तब तक खींचो जब तक कि छाती भी श्वासे पूरी पूरी न भर जाय । छातीका ऊपरका भाग पूरा पूरा भर जागे एक श्वास बार बार खींचते रहो । इस रीतिसे फेफड़ोंमें जितनी हवा भरी जा सके उतनी भरो । इसके उपरांत फिर नाकके छेदोंसे धीरे धीरे फेफड़ोंमें भरी हुई वायुको पूरापूरा बाहर निकालो । यह श्वास लेने और निकालनेकी क्रिया पाँच मिनटमें लेकर दस मिनट तक करो । बहुतसे दुर्बल फेफड़ेवाले व्यक्ति एक ही दो बार इस रीतिसे श्वास लेने और निकालनेमें हॉफ जायेंगे और व्याकुल होकर श्वास प्रश्वास लेना बंद कर देंगे । परन्तु इस क्रियामें हॉफने लगना ही परम लाभदायक है । अभ्यास हो जानेपर इस तरह श्वास प्रश्वास लेना फिर परम सुगम हो जायगा । आरम्भमें बहुतसे लोगोंके पचते दा या तीन सेकेंडमें ही श्वासे पूरे पूरे भर जायेंगे, अर्थात् दो या तीन सेकेंडमें जितनी हवा श्वाससे ग्राह्य भीतर जा सकती है उसमें अधिक फेफड़ोंमें नहीं समा सकती । मगर धीरे धीरे श्वासके द्वारा खींची गई हवामें फेफड़ों भरनेवा समय बहुत जायगा । पहले अभ्यासमें श्वास खींचकर फेफड़ोंको भरनेमें चार सेकेंड और खाली करनेमें भी चार ही सेकेंड का समय लगाना

चाहिए । दूसरे छत्रादेमें छ सेकेंड, तीसरेमें आठ सेकेंड, और फिर चौथे दग, इसी तरह फेफड़ोंकी हवासे भरने और खाली करनेका समब उत्तेजितार पडाते जामा चाहिए। दाने दाने जब अभ्यास बढ़ जायगा तो आधे मिनिट तक खींची गई हवा फेफड़ोंमें भर सकेगी, और इतना ही समय फेफड़ोंकी हवासे खाली करनेमें लगा करेगा । बहुतसे बड़े पुण अभ्यासवाले व्यक्तिओंके फेफड़ोंमें दो मिनिट तक जितनी वायु र्गिष सके उतनी भर जायगी । इन लिंग धीरे धीरे अभ्यासको बढाना ही मुख्य है । रात्रिको सोते समय भी यही क्रिया की जाय । और दिनमें जब अवकाश मिल सके तभी इसे कर लेना लाभदायक होगा । जितनी हो सके उतनी अधिक वायु फेफड़ोंमें जानेसे और फिर फेफड़ोंके पूरा पूरा खाली होनेसे न्यून बहुत अधिक शुद्ध होता है, आरोग्यकी वृद्धि होती है, बुद्धि विशुद्ध होती है, मन स्वस्थ और विचारदाणि तीव्र होती है । इनके अतिरिक्त और भी बहुतसे लाभ होते हैं ।

कसरत करनेसे भी फेफड़ोंमें अधिक वायु भरनेका कार्य होता है । दौड़ने, चढ़ने, ठहरने और अन्यान्य प्रकारकी कसरतोंसे भी सौम आने आनेका काम रूप तेजीके साथ चलता है जिससे कि बहुतसी वायु फेफड़ोंमें भरती और बाहर निकलती है, और शरीरका मेल बहुत कुछ बाहर निकल जाता है । इसलिये कुछ हदमें कसरत करना भी परम लाभदायक है ।

ऊपर कही हुई रीतिसे इवास लेने और निकालनेकी तथा कसरतके द्वारा फेफड़ोंमें वायु भरने और निकालनेकी आदत डालनेसे शरीरके अनेक रोग मिट जाते हैं और नये रोग उत्पन्न होनेमें रुक जाते हैं ।

अमेरिकामें दशम खींचने और रोकनेका एक यंत्र बन गया है । इस यंत्रका नाम है ' स्प्राइरो मीटर ' । इस यंत्रक साधारणसे बहुत अधिक हवा श्वासके साथ भीतर खींचकर फेफड़ोंमें भरी जा सकती है और रोकी जा सकती है । इस लिये जो व्यक्ति समर्थ हों, उन्हें उक्त यंत्रमें भी लाभ उठाना चाहिए ।

शरीरमें मेल निखालनेवाला दूसरा अवयव है ' मूत्रविण्ड ' अथवा Kidneys । अथ इस ' मूत्रविण्ड ' नामक अवयवके द्वारा शरीरसे मेल निखालनेकी क्रियाके विषयमें विचार करना चाहिए । मित्रता बढ़ीए उनका अवयव उरमें अधिक जग पीनमें ' मूत्रविण्ड ' के द्वारा शरीरका भीतरी मेल निखलना है । युरोपमें कितने ही शहरोंका पानी उष्ण और गुनकाक बना

जाता है । इस लिए बहुतसे रोगी उक्त स्थानोंमें जाकर हफ्तों अथवा महीनों रहते हैं । यहाँ रहकर इस धारणासे कि यहाँका पानी उत्तम और गुणकारी है तथा उसके पीनेसे रोग मिट जाते हैं वे रोगी जितना पीना चाहिये उसकी अपेक्षा अधिक पानी पीते हैं । अथवात असलमें यह है कि इन जगहोंका पानी दूसरी जगहोंके पानीके समान ही शुद्ध होगा, अथवा कुछ अधिक शुद्ध होगा, परन्तु रोगोंको दूर करनेवाला कोई खास गुण उसमें नहीं होता । लेकिन उस पानीको रोग मिटानेवाला समझकर रोगी लोग भागूलसे अधिक परिमाणमें पीते हैं । नतीजा इसका यह होता है अधिक परिमाणमें जल पीनेसे ' मूत्रपिण्ड ' अर्थात् Kidneys की क्रिया बढती है । पानी ' मूत्रपिण्ड ' से बहुत अधिक परिमाणमें मूत्र निकलकर शरीरके मूलको बाहर निकालता है । मूत्रके साथ शरीरके भीतर इकट्ठा हुआ मूल जब अधिक परिमाणमें बाहर निकल जाता है तब रोग भी मिटने लगता है । यदि रोगी लोग इन स्थानोंमें न जाकर और किसी शुद्ध वायुवाले स्थानमें रहकर उतना ही जल पीये, तो उन स्थानोंमें भी उनका रोग उसी तरह मिट जायगा । मतलब यह है कि चाहे जिस स्थानमें रोगी हो, यदि वह अधिक परिमाणमें जल पियेगा तो ' मूत्रपिण्ड ' अधिक मूत्र बाहर निकालेगा, और मूत्रने साथ शरीरके भीतरका सञ्चित विष बाहर निकल जानेसे रोग निश्चन्द्रेह मिट जायगा । इस सारी विवेचनाका तब यह निकला कि अधिक परिमाणमें जलका पीना शरीरके भीतर इकट्ठा हुआ मूलको बाहर निकालनेका दूसरा उपाय है ।

अब विचारनेकी बात यह है कि जल किस तरह पीना चाहिये । बहुतसे व्यक्ति भोजनके समय एक एक छोटा जल पी लेते हैं और भोजनके पीछे फिर भी एक दो छोटा चढ़ा जाते हैं । किन्तु हम रीतिपर जल कभी नहीं पीना चाहिये । भोजनके समय अधिक पानी पीनेसे और भोजनके उपरान्त भी तुरंत बहुतसा पानी पी लेनेसे पेटके भीतर मोट्टा टीक टीक नहीं पचता और इससे पेटकी पाचनशक्ति भी मन्द पड़ जाती है । जिन लोगोंकी पाचनशक्ति कमजोर हो वे यदि भोजनके समय बिल्कुल भी जल न पियें तो बहुत उत्तम हो । भोजनके उपरान्त एक या दो घंटेके भीतर ही पानी पी लेना किसी भी व्यक्तिके लिए लाभदायक नहीं हो सकता । इस लिए अधिक जल पीनेका प्रयोग करनेवालोंको चाहिये कि भोजनके अच्छी

तरह पच जानेके उपरांत कद्दू बेर करके थोड़ा थोड़ा पानी पिईं । अपने पशोंक आचार्योंने भी कहा है—“जर्णो घारि घलप्रदम्” । अर्थात् अच्छे पच जानेपर पिया गया जल शरीरमें बल लाता है । इस लिए भोजन करनेके तीन घंटे बाद जलका पीना अधिक उपयोगी है । तीन घंटे बाद भी जो जल रिक आया वह एकदमसे बहुतसा न पिया जाय बल्कि आध आध घंटेमें एक एक ब्योरी जल पीना लाभ पहुँचानेवाला है । रात कालके समय जब कुछ भी न खाया हो उस समय एक सेर अथवा दो सेर रात जल पी लिया जाय तो पेट और मूत्राशय अच्छी तरह साफ हो जायेंगे । किन्तु जिनकी पचनशक्ति दुबल है, उन्हें इस तरहसे निहार मुँह सेर या दो सेर जल एक दममें नहीं पी जाना चाहिए, बल्कि थोड़ा थोड़ा करके पीना चाहिए । और भी एक बातका खयाल रखना चाहिए, यह यह कि इस प्रकारसे जो जल पिया जाय वह अत्यंत अधिक ठंडा न हो । अत्यंत अधिक ठंडा पानी पेटको कमजोर कर देता है । जितना ठंडा पानी कुएँवा होता है वस उतना ही ठंडा पीना चाहिए । गुणके ताजी पानीसे अधिक ठंडा पानी नुकसान करता है । इसी लिए जो लोग रातःकालको पानी पिया करते हैं वे रातको डककर खजा गुमा पिया करते हैं । जो लोग थिरकुल निरोग हैं उन्हें दिन भरमें साठे छः सेर पानी या छेनेका अभ्यास करना चाहिए । दाल, कड़ी, और सब्जियाँ तरकारी आदि गरम भोज्य पदार्थोंमें जो जल होता है उसको शामिल करके साठे छः सेर जल पीना उचित है । लेकिन ऊपर कही हुई रीतिपर जल पीनेसे जितना लाभ होता है उससे कहीं अधिक लाभ, जब तक हम जागते रहें, तब तक बराबर दो दो मिनिट या चार चार मिनिटके बाद एक एक चम्मच पानी पीनेसे होगा । मगर जो लोग इस तरह पानी पीनेका नियम करना चाहें उन्हें फिर इसकी जरूरत नहीं कि भोजनके उपरांत तीन घंटे तक पानी न पिईं ही नहीं । बल्कि वे भोजन करनेके उपरांत तुरत ही एक एक चम्मच पानी दो दो या चार चार मिनिटके उपरांत पीना शुरू कर दें । इस तरह एक एक चम्मच करके पानी पीनेमें शरीरके भीतर जो विष हफ्टा हो गया होगा वह विषल जायगा, पेटमें जो मल बँध गया होगा उसके पीछे पद जायेंगे बल मिल जायगा, शरीरकी चमड़ी स्पष्ट हो जायगी, मुँहपर रोश आ जायगी, शरीरका पचन चलेगा, रक्त शुद्ध होकर सेरोंके साथ शरीरमें दौड़ेगा, और अच्छी तरह आयेगी, आस-प्रवासकी क्रिया पूरा अच्छी तरहसे होने लगेगी।

हृदयकी गति तेज हो जायगी और चित्तमें प्रसन्नता आवेगी । अधिक समय तक यदि यह प्रयोग जारी रक्ता जायगा तो जिनके शरीरमें खून कम होगा उनका खून भी बढ़ेगा । पीनेका जल घूमेके परमाणुओंसे रहित जितना शुद्ध होगा उतना ही अधिक और जल्दी लाभ पहुँचावेगा । भापसे उड़ाया हुआ पानी सबसे अधिक शुद्ध होता है । इसलिये जिन्हें वह पानी मिल सके उन्हें उसका उपयोग करना चाहिए, नहीं तो फिर जसा जल सुभीतेसे मिल सके वैसा कामसे खाना चाहिए । कुछे मधुर अथवा खारे पानीकी अपेक्षा बरसातका मीठा पानी कहीं अधिक उत्तम और लाभदायक होता है । दिनमें अथवा रातमें पेसा कोई भी समय नहीं है जब कि यह क्रिया न की जा सकती हो । इस रीतिपर जल पीनेकी विधिका जिन्हें पूरा पूरा लाभ प्राप्त करना हो वे एक घमसे एक या आधी कटोरी जल भी न पीयें । उपर कही गई रीतिसे यदि वे जल पीना जारी रखेंगे तो उन्हें लाभ हुप बिना कभी नहीं रहेगा । यहिक जिन लोगोंको सम्याक् अथवा अक्षीमका दुर्म्यसन होगा उनका यह म्यसन भी इस जल पीनेकी क्रियासे छूट जायगा ।

शरीरमें रोग उत्पन्न करनेवाले मैलको बाहर निकालनेवाला तीसरा अयय मोटी और अर्धांश मल विसर्जन करनेवाली इन्द्रिय है । इस इन्द्रियमें इकट्ठा हुआ मैल स्वभाविक रीतिपर जब बाहर नहीं निकलता है तो जहाँका तहाँ इकट्ठा होता जाता है । इसके बाद सड़नेसे और अन्यान्य कारणोंसे उसमें जब उष्णता उत्पन्न हो जाती है तो उसमें जो जलका भाग रहता है वह सूख जाता है—सख पड़ जाता है, और इसलिये अपने आप बाहर नहीं निकल सकता । परिणाम यह होता है कि पेटमें कब्ज बढ़ता जाता है । मोटी औरतको धोनेवाले यत्रम यह इकट्ठा हुआ मल बहुत अच्छी तरह धाकर साफ किया जा सकता है । लेकिन मोटी औरतको धोकर साफ करनेकी क्रिया जिन्हें सुगम न मालूम पड़ती हो वे नीचे लिखी हुई क्रियाका उपयोग करें जिससे मलमयमें उत्पन्न हुई गर्मी दालि हो जायगी और मलका बाहर निकलना समय हो जायगा ।

पात्रासे आगेके पृष्ठमें दिये हुए चित्रके आकारका एक जम्पका घना हुआ टप तैरीद लेना चाहिए । जो हाथ टप न तैरीद सकते हों वे पत्ती एक पत्तीली लेकर काम चला सकते हैं जिसमें वे अच्छी तरह बँट सकें । टपमें जैसा कि चित्रमें चित्रण है उसकी एक धातूमे छुकर और सब कर

उतार कर (घोसी भी खोलकर) बैठ जाना चाहिए । जिनके यहाँ टपके पड़ेले पटी पतीली हो वे पतीलीको दीवारके पास रखकर उसमें से, जिसमें कि दीवारका तकिया लगानेको मिल जाय । लेकिन यह कुछ बन्सी ही नहीं समझना चाहिए कि सहारा लगाकर बैठ जाय । जिनकी इच्छा हो वे सहारा न लगायें । टप या पतीलीमें पानी इतना भरना चाहिए कि टूँडीसे लेकर औघोतफका भाग पानीमें डूब जाय । टूँडीसे ऊपर एक या दो अंगुल पानी हो तो कोई हर्ज नहीं । टप या पतीलीका पानी इतना ठंडा हो



जितना कि ८५ डिग्री सेल्सियस तापमान से लेकर ६८ डिग्री सेल्सियस तापमान तक हो सकता है । जिसमें यहाँ पानीकी गर्मी मापनेका यन्त्रामीटर न होवे वे पैमा करें

कि जितना ठंडा पानी उनके सहोके मिट्टीके घटोंमें होता है, उतना का पानी टपमें भर दें । बहुतसी जगहोंमें ठंडमें घटोंका पानी ६८ डिग्री सेल्सियस तापमान से अधिक ठंडा हो जाता है । उस अवस्थामें धातुके बर्तनमें रखकर दुधा अथवा कुण्ठा तात्रा जल काममें ले जाना चाहिए । कमजोर अथवा बुढ़ा आदमी बहुत ठंडा पानी बर्दाश्त नहीं कर सकते, इसलिए आरंभमें उन्हें कुण्ठे तात्रे पानीके तुल्य पानीको काममें लाना उचित है । जैसे जैसे ठंडा पानी बर्दाश्त करगई ताकत बढ़ती जाय ऐसे जैसे अधिक ठंडा पानी बर्दाश्त करमें लाया जा सकता है । ठंडे पानीसे भरे हुए टपमें या पतीलीमें देरकर एक मोट्टी लीटिपासे टूँडीके नीचेका भाग और दोनों तरफके पैर बिना स्के हुए पुतोंके साथ गूँथ रगड़ना चाहिए । रगड़ते वक बहुत जोर लगानेकी जरूरत नहीं, सिर्फ जकड़ी जकड़ी और बिना रुक हाथ चलाते रहनेकी जरूरत है, जिससे कि रगड़े जानेवाले अंगमें साधारण रीतिपर रक्त प्रवाह हो सके । आरंभमें पॉप मिनिटसे लेकर दस मिनिट तक दस तरह पद और टूँडीसे नीचेके भागको रगड़कर स्नान करना चाहिए । पीर पीर फिर पन्द्रह बीस मिनिट अथवा और अधिक समय तक टपमें बैठे रहनेमें कुछ हानि नहीं । पानी यदि बहुत ठंडा हो तो आध घंटे अथवा घंटे भर तक बैठे रहनेमें भी हानि ही होगी । बहुतसे कमजोर व्यक्ति अथवा बालकोंको सिर्फ दो या तीन मिनिट बैठना ही काफी है । घंटोंके ऊपरके अंगमें अथवा श्रोतोंमें नहीं

न चढ़ जाय, इसलिए पैरोंपर कम्बल आदि कोई गर्म कपड़ा डाल लेना चाहिए, और इसी तरह ऊपरके अंगको भी किसी गर्म कपड़ेसे ढक लेना उचित है । नान कर चुकनेपर टबमेंसे उठकर भीगे हुए अंगमें गर्मी लानेकी जरूरत है । म्रलिपु जो लोग चल फिर सकते हों वे कहीं खुली जगहमें जाकर कुछ कसरत करें तो उत्तम । यदि बाहर जाकर कसरत करना न मन पड़े, तो घरमें ही बैठकर सारे शरीरको हाथसे खूब रगड़ना चाहिए । इससे शरीरमें यथेष्ट गर्मी आ जायगी । जो लोग इतना भी न कर सकते हों वे स्नान करनेके बाद कपड़ा ओढ़कर चुपचाप सो जायें । कम जोर व्यक्ति यदि अपने हाथसे शरीरको इतने जोरसे न रगड़ सकें कि गर्मी आ जाय, तो किसी दूसरेसे रगड़ा लेना उचित है ।

इस तरहसे पैरू और टूँडोके नीचेके अंगको रगड़कर दिनमें एक घेर, दो घेर या तीन घेर स्नान करना चाहिए । टबमें केवल उतनी ही देर बैठना चाहिए जितनी देर बैठा जा सके, तथा पानी भी उतना ही ठंडा होना चाहिए जितना ठंडा सहन हो सके । टबका पानी रोजका रोज बदल दिया जाय ।

इस कठि स्नानसे पैरूमें और पेटमें जट जमाकर बैठा हुआ रक्तप्रवृत्ति नामक रोग, तथा अतिसार, यवासीर, मरोड, मधकोश, गमाशय, मूत्राशय और जननेन्द्रियके समस्त रोग एवं अन्यान्य व्याधियाँ भी मिट जाती हैं । गर्माशयके बहुतसे रोगोंमें तथा विविधप्रकारके स्त्री-रोगोंमें इस स्नानसे बहुत लाभ पहुँचता है । शानतन्तु-सम्बन्धी रोगोंमें तथा मस्तिष्कसम्बन्धी व्याधियोंमें तो इस स्नानकी क्रियासे विशेषरूपेण लाभ होता है । रोगकी न्यूनाधिकताके अनुसार यह स्नानकी क्रिया भी थोड़े अथवा अधिक समय तक जारी रखनी चाहिए । केवल दो चार दिन करनेके उपरांत ही अथवाक साथ छोड़कर नहीं ब्रे रहना चाहिए ।

ऊपर कही गई स्नानकी विधिसं पुष्ट भिन्न नीचेकी विधि है । यह विधि स्त्रीपुरुषोंके जननेन्द्रियसम्बन्धी रोगोंमें अत्यंत लाभ पहुँचानेवाली है ।

ऊपरकी विधिमें जो टब या पतीली कही जा चुकी है उसमें लकड़ीकी एक छोटी पटली अथवा चौकी रत देनी चाहिए, या जरा ऊँचे पाखोवाली लकड़ीकी तिपाई, चौकी या पेसा ही कोई दूसरा काटका आसन बिठा देना चाहिए । इसके उपरांत टबमें पानी भरना चाहिए । पानी इतना भरा जाय

कि यह टयमें बिछी हुए लकड़ीकी पटली अथवा चौकीके किनार तक ही पहुँचे, ऊपर न आये । इसके बाद रोगी पटली या चौकीके ऊपर बैठ जाय । रोगीके पाद एक मोटी तौलियाको, या गाढेके गमछेको पानीमें भिगोकर उसमें जननेन्द्रियको धीरे धीरे रगड़कर धोये । तौलियामें जितना अधिक पानी सा सके, उतना भरना चाहिये । समूची जननेन्द्रियको अथवा उसके भीतरके भाग चर्मको न धोय । बल्कि मूत्रेन्द्रियके उस घुँघट भागको ही धोये, जो भीतरके गीले चमड़ेको ढके रहता है । इसका न्यून ध्यान रखने कि मूत्रेन्द्रियका केवल यह घुँघटवाला भाग ही धोया जाता है । दूसरे हिमी भागको अथवा भीतर छोल कर कभी नहीं धोना चाहिये । घुँघटका भाग भी हल्के हाथसे धीरे धीरे रगड़कर धोया जाय, कटे हाथसे नहीं । तौलियाका पानी समाप्त हो जाय कि फिर उसे पानीमें डुबाकर धोना जारी रखना जाय । इस प्रकार बारबार मूत्रेन्द्रिय धोना चाहिये । इस स्नानकी क्रियामें पैर, जंघा, और इसी तरह शरीरका ऊपरी भाग भी सूखा ही रह जायगा । निचला भाग या चूतर यदि धोइसे भीग जायें तो कुछ हर्ज नहीं । छिपोंको कटु-फालमें यह स्नान नहीं करना चाहिये । इस स्नानके लिए पानी ५० से ६० डिमी परम हाइट तककी टंडपाला काममें लाना चाहिये । यदि इतक टंडा पानी न मिले तो फिर जैसा मिले वैसा ही काममें ले आना चाहिये ।

रोगीकी अवस्था और उम्रके अनुसार यह स्नान दस मिनिटसे लेकर एक घंटे तक किया जा सकता है । जहाँकी ऋतुमें रोगीको ठंड न लग जाय इस बातका विनैव रूपसे ग्याल रगनेकी जरूरत है । शरीरका ठंडा होने बचानेके लिए उसके पैर और ऊपरी भग गर्म वस्त्रसे ढक देने चाहिये । इस स्नानमें जितने टंडे पानीका उपयोग किया जायगा, उतना ही अधिक लाभ होगा । किन्तु फिर भी इतना टंडा पानी न होना चाहिये कि जो स्नान करनेवाले रोगीके हाथको सड़न न हो सके । गर्मीकी ऋतुमें जैसा और जितना जल मिल सके, उतना काममें ले आना चाहिये । उम्र दिनों यदि कम टंडा पानी ही मिल सकता हो, तो यह संज्ञा न करना चाहिये कि लाभ कम होगा । क्योंकि गर्मीकी ऋतुमें पानीकी गर्मी बाहरही गर्मीमें फिर भी कम रहती है, इस लिए लाभ बंधेष्ट होता है ।

इस स्नानकी क्रियामें टयके भीतर जो पट्टी या चौकी बिछाई जाय, वह इतनी भोली न हो कि थोड़ासा ही पानी डालनेसे काम चल जाय । रोगी

सया मन या देव मन पानी भरा जा सके, इतनी ऊँची वह होनी चाहिये ।
 टयमें यदि बहुत थोड़ासा ही पानी भरा जायगा तो वह बहुत जल्द गर्म हो
 जायगा, और उस गर्म पानीको काममें लानेसे बचेष्ट लाभ नहीं होगा ।

यह स्नान स्त्रियोंको जैसा लाभदायक है वैसा ही पुरुषोंको भी है । पुरु
 षोंको चाहिये कि स्नानके समय वे अपनी मृगेंद्रियके सिरेकी चालको भँगूँटे
 और उसके पासकी अगुलीसे पकड़कर जरा आगेको खींच लें और फिर उसे
 धीरे धीरे रगड़कर धोवें । इस बातका ध्यान रहे कि यह स्नान ठीक उसी
 रीतिपर किया जाय जो कि यहाँ लिखकर बतलाई गई है । नहीं तो सारा
 समय और परिश्रम व्यर्थ जायगा, और सम्भव है कि लाभ होनेके बदले
 उल्टी हानि हो जाय ।

शरीरके भीतरी अंगोंमें निनके विकृति हो गई हो अथवा सूजन या दाह
 होती हो ऐसे रोगियोंकी, अथवा पुराने दूरे हुए रोगोंके उमर आनेसे जिनके
 शरीरमें दाह अधिक होती हो ऐसे रोगियोंकी भी, पहली ही बारके स्नानमें
 वह सप भीतरी दाह प्रायः नीचेको खिंच आवेगी, और ऐसा मादूम होगा
 कि जिस स्थानको धोया जाता है उसी स्थानमें अथवा उसके आसपासके
 स्थानमें ही कहीं पर वह दाह आगइ है । ऐसी अवस्था हो जाय तो धपरा-
 नेकी कोई बात नहीं, क्योंकि यह बड़ा उत्तम लक्षण है । ऐसी अवस्थामें
 स्नानकी क्रिया बराबर जारी रखनी जाय । केवल इतना परिवर्तन कर दिया
 जाय कि रगड़नेके लिए मोटी तौलियाके बदले जरा नरम और घारीक कपड़ा
 काममें लाया जाय । टयमें बिड़ी हुई पटलीके ऊपर तीन अगुल पानी आ जाय
 इतना पानी टयमें भरकर यदि पग्लीपर धँककर वह उपयुक्त क्रिया की जाय
 तो बहुत जल्दी लाभ होना सम्भव है । इस रीतिसे क्रिया करनेवालोंको पानीकी
 गर्मी ६० डिग्री फेरिग हाइट से लेकर ७३ डिग्री फेरिग हाइट तक रखनी
 चाहिये । इतना पानी जब टयमें भरा जायगा कि पग्लीसे ३ अगुल ऊपर हो
 जाय तो टयमें बैठनेवाले रोगीके चूत भी पानीमें डूबे रहेंगे ।

बहुतसे पात्रकोंडी ममममें यह रहस्य ही नहीं आया होगा कि शरीरके
 हमारे किमी अवयवको रगड़कर धोनेकी बात न कहकर ब्याम मृगेंद्रियका
 धोना ही हम मियामें क्यों बताया गया है । हम प्रकारकी शक्तीके उधारमें
 बदला यह है कि इस मियामें हम अवयवके अगिरिज शरीरका हमारा
 कोई भी अवयव उपयोगी नहीं है । हम अवयवमें शरीरके गुण गुण्य

ज्ञानतनुओंके सिरे जितने अधिक आकर मिलते हैं उतने अधिक और दूसरे किसी भी अवयवमें नहीं मिलते । पीठकी रीठके ज्ञानतनुओंकी घनी शान्पात तथा अन्योन्य अनेक ज्ञानतनु भी जिनका मस्तिष्कके साथ सम्बंध है, इस अवयवमें आकर मिलते हैं । अतएव इसी अवयवको रगटनेकी क्रियासे शरीरके अधिष्ठाता ज्ञानतनुओंके ऊपर असर पड़ता है । शरीरके सम्पूर्ण ज्ञानतनुओंपर असर पहुँचानेवाली यही जगह है । इस स्थलको यदि जीवनरूपा मूल फटा जाय तब भी असंगत न होगा । जिस तरह मूलमें अल सीपनेसे घृक्षके सभी भेग प्रायग पुष्ट होते हैं उसी तरह इस स्थलको रगड़कर थोड़े सारे शरीरके अवयवोंको लाभ पहुँचता है । ठंडे पानीसे इस स्थलको धोनेसे यह लाभ होता है कि शरीरके भीतर दफ्ते हुए विषकी थो गर्मी होती है यह शांत हो जाती है । सिफ गर्मी ही शांत नहीं होती, यन्कि शरीरके ज्ञानतनु स्वष्ट रीतिपर चलवान् हो जाते हैं । सारांश यह कि शरीरके छोटेछोटे अवयवमें लेकर बड़ेबड़े अवयव तक इस प्रयोगसे पुष्ट हो जाते हैं । शक्ताक्रियात्मक यदि ज्ञानतनु ठिक् भिक् हो गये हों, तो उस अवस्थामें ही केवल इस क्रियासे लाभ नहीं पहुँचेगा । नहीं तो कुछ ही क्यों न हो, लाभ बिना हुए रह नहीं सकता ।

रोगी मनुष्योंको इस रनागसे अगणित लाभ होते हैं । इस ज्ञानकी क्रियाका अथ तक जिस प्रकार वर्णन किया गया है संभव है यह किसी विन्हींको असम्भ्यता पूर्ण मानलूम पड़े । परन्तु जिस प्रयोगमें हमारा रोगियोंके ब्रह्माण तथा लाभकी बात वर्णन की गई हो, उस प्रयोगका सम्यक्ताके अनुशोचने न लिपना सम्यक्ताका अनुचित उपयोग है और रोगियोंके हकमें पाम अपाचार है । अतएव इस प्रयोगका न लिपना घोर पाप है ।

जो व्यक्ति रोगरहित है उसे इस क्रियासे कुछ लाभ नहीं होगा, उससे उसे यह क्रिया जमान मानलूम पड़ेगी । किन्तु रोगियोंको तो यह क्रिया इतनी लाभप्रद सिद्ध होगी कि वे प्रसन्नतापूर्वक आवश्यककालमें अधिक समयतक इसे जारी रखेंगे ।

इस रनागसे तथा इससे पहले कही गई रनागकी क्रियासे अनेक प्रकारकी बीमारियोंकी व्याधियाँ दूर होती हैं । आठ कल रगड़दा रीठ पीकगी व्यक्ति केने मित्रोंने जिन्हें कोई ब कोई बीमारतर्वाधी व्याधि अथवा निम्नमेवी । इस

स्नानको दिनमें दो या तीन बेर करनेसे तथा मिर्च मसालेसे राहित सादा भोजन करनेसे स्पर्शमें कीर्ष गिरने आदिके दुर्बलताजन्य रोग शीघ्र ही दूर हो जाते हैं ।

जब शरीरमेंसे मैलको बाहर निकालनेके पाँचवें उपायका वर्णन किया जाता है । यह बात पहले ही कही जा चुकी है कि प्रकृति पसीनेके रूपमें भी बहुतसा मैल शरीरके बाहर निकाल देती है । अतएव प्रकृतिको सहायता पहुँचानेका उत्तम उपाय यही है कि किसी जहरीली दवाके शरीरमें बिना दाखिल किए ही बहुतसा पसीना आवे । सबसे उत्तम उपाय तो यह है कि व्यायाम अर्थात् कसरतके द्वारा शरीरमें पसीना निकाला जाय । परन्तु जो रोगी हैं वे कसरत नहीं कर सकते और निरोग व्यक्ति भी धैर्यके साथ इतनी अधिक कसरत नहीं कर सकते कि शरीरमेंसे बहुतसा पसीना निकलने लगे । अतएव रोगियों और निरोग रहनेकी इच्छा करनेवाले व्यक्तियोंको नीचे लिखी हुई क्रियाको व्यवहारमें लाना चाहिए ।

जो तैयार करा सकते हों वे घेतकी सुनी हुई एक ऐसी साट तयार करायें जिसपर एक आदमी सो सके । इस साटपर शरीरके बस बख़र लोलकर चित्त खेद जाय । जो लोग साट तैयार न करा सकते हों वे बैठ ही बैठे इस मयोगकी कर सकते हैं । साटपर चित्त खेद लानेके बाद लौलते हुए गरम पानीकी दो पतीलियाँ एक सिरहाने और दूसरी पाँवसेकी ओर साटके सके रक्षया दो । बादकी एक पत्ता ऊनी बख़र ओढ़ लो जो सारे शरीरको ढकता दुभा चारों तरफ़ साटके नीचे इतना छटकता रहे कि जमीनमें लग जाय । अर्थात् पन्द्रहे रोगीका सम्पूरा शरीर और साट इस तरहसे ढक जाना चाहिए कि जिसमें पतीलियोंके झोलते हुए पानीमेंसे उठी हुई भाप बाहर न निकल जाय । मुँह टॉपकर सो रहनेमें भी कुछ दर्ज नहीं । पहले तो सायद इस तरह खेद रहनेमें कुछ जी घबड़ावेगा, परन्तु बादकी चित्त बहुत दृढ़ हो जायगा । पसीना आनेमें दो या चार मिनिट लगेंगे । यदि दो चार मिनिटमें समाना न आवे और पतीलीमेंस मिरलनेवाली भाप कम हो चले, तो भागमें हल्क़ तपाकर सालकी हुई एक ईंट चोमटेमें एकदकर पतीलीमें डाल देनेमें भाप फिर बढ़ती तरहसे निकलन लगेगी । इस तरहकी दो या तीन ईंटें पहलग्य हो तभी हुई तैयार सभी जायें । पाँच पाँच या चार चार मिनिटके बाद जब ही मात्राम जो कि भापका निकलना कम हो चला है तभी शर एक तपी हुई दूध पती-

भीमै इस तरह टाल देना चाहिये कि पतीलीमेंसे गरम पानीके छींट उधर कर शरीरके शरीरपर न पड़ें । इस रीतिसे पतीलीमेंसे बहुतसी भाप निकलेगी और आपकी गर्मास पसीना भी खूब अच्छी तरह भागगा । शरीरके पिचले भागमें, जय पसीना खूब अच्छी तरहसे आजाय तब बिचमे पट हो जाय । इसमें पेट इत्यादि शरीरके अगले अंगोंमेंसे भी पसीना निकलेगा । इस रीतिसे पसीना निकालनेकी प्रिया पाच घट अथवा भाप घंट तक जारी रखनी चाहिये । जो लोग कुर्मीपर बैठकर यह प्रिया करना चाहें उन्हें केवल एक ही पतीली काममें लानी चाहिये । कुर्मीपर बैठकर भी ऊनी वस्त्र इस तरह ओढ़ना चाहिये कि अपना सारा शरीर और कुर्मी तक जाय तथा घबरावों और जमीन तक दृढता रहे । खींचते पानीकी पतीली कुरतीक नीचे रखकर आवश्यकतानुसार पाँच पाँच मिनिट बाद एक एक तराई हुई छींट ऊपर करे गये प्रकारस उममें टालते रहना चाहिये, जिससे कि बहुतसी भाप बराबर पतीलीमेंसे निकलती रहे । कुर्मीपर बैठकर जो लोग यह प्रयोग करें वे यदि अपने पाँच एक दूसरी गर्म पानीकी पतीलीपर एक दो छकड़ीकी चिप्पियाँ रखकर टेक लें तो बड़ा लाभ हो । कुर्मीपर न बैठकर जा लोग जमीन पर बैठकर ही यह प्रयोग करें उन्हें दूसरी पतीली रखनेकी जरूरत नहीं । उन्हें तो केवल यही करना चाहिये कि ऊनी वस्त्रों से शरीरको ढककर (जुँद आदि एक लिया जाय और बाद खुला रहना जाय) गर्म पानीकी पतीली अपने सामने रखकर ओढ़नेके नीतर कर ली जाय । शरीरमें जहाँ जहाँ रोग पैदा करनेवाला मूल बहुत अधिक इकट्ठा हो गया होगा वहाँ वहाँमें पसीना निकलनेमें बड़ी देर लगेगी, और रोगीकी हज़ार राहें बंद होंगी कि उन स्थानों पर खूब बहुतसी भाप आवे । अतएव हम हज़ारों अनुसार ऐसी व्यवस्था करनी चाहिये कि उन अंगोंपर बिना रुक रुक आगे । थालकीकी भी ऊपर करी गई रीति पर यह भापका स्नान कराया जा सकता है ।

जो व्यक्ति बहुत अधिक दुबला हो, अथवा जो बहुत अधिक बीमार हो, या जिन्हें ज्वररक्तोंसे सम्बन्ध रहनेवाला कोई रोग हो, उन्हें यह भाप स्नान या पाच-ज्वरकी प्रिया नहीं करनी चाहिये । कबिके ये पदार्थ कहा गया कि प्रियाको रक्तकर द्ये जलते स्नान करनेवाला प्रयोग करें और वे आगे चलकर समझाई गई विधिसे भूषण्य करें । हम दोनों प्रकारके

स्नानोंसे उन्हें परम लाभ होगा । जिन्हें परम सुगमताके साथ पसीना आ जाता हो वे भी यदि इस बाष्प स्नानकी क्रियाको न करें तो कुछ हज नहीं । आठ दिनमें दो घंटे अधिक यह बाष्प-स्नानकी क्रिया नहीं करनी चाहिए ।

बाष्प स्नानकी क्रियासे जब खूब अच्छी तरह पसीना निकल चुके, तब शरीरके ऊपरसे ओढ़ा हुआ ऊनी वस्त्र उतार डालना चाहिए । इस समय शरीरके शिथिली, दरवाजे सब अच्छी तरह बंद रखना चाहिए, नहीं तो नगे शरीरको हवा लग जानसे स्लेप्म आदि रोग हो जाना सम्भव है । वस्त्र उतारनेके बाद पहले कहीं हुई कटिप्रदेशको रगड़कर ठंडे जलसे स्नान कर लेनी क्रियाका प्रयोग करना चाहिए । इस कटिस्नानकी क्रियासे पहले या पीछे ठंडे जलसे सारे शरीरको धोकर स्नान कर लेना चाहिए, जिससे हाथ, पैर, मस्तक और छाती आदि भग प्रत्यग सब धुलकर स्वच्छ हो जायें । इस स्नानसे ठंड लग पानेकी आशंका नहीं करनी चाहिए । यदि यह ठंडे जलका स्नान उष्ण लाभदायक होगा । अहीमें बार बार सपाया जाकर ठंडे पानीमें बुझाए जानेसे जैसे फीलादका लोहा उत्तरोत्तर उत्तम और अच्छे पानीका होता जाता है, उसी तरह शरीर भी बाष्प-स्नानसे खूब ठंड और पुष्ट हो जाता है ।

ठंड जलसे स्नान कर चुकनेके बाद शरीरमें इतनी गरमी लगनी शुरू होवे कि जिससे साधारण रीतिपर पसीना आ जाय । जो लोग सदाक हों वे तो कपड़े पहिन कर खुली हवामें थोड़ी कसरत कर लें और जो रोगी तथा कमजोर हों वे अच्छी तरहसे ओढ़कर बिछौने पर सो जायें । इसमें शरीरमें थपेष्ट गर्मी आ जायगी ।

यह बाष्प-स्नानकी क्रिया शरीरके ग्यास ग्याम भंग प्रत्यगों पर भी हो सकती है । कवच पेटके ऊपर, गदनेके ऊपर अथवा मस्नकके ऊपर ही भाप आये, इस रीतिसे यदि बैग गाय तो केवल हम ही भग प्रत्यगोंमें पसीना निकलेगा । पेटके ऊपर भापका स्नान करानेमें पेटके सम्पूर्ण विकार तथा विशेष आंतवायुमयवी रोग मिट जाते हैं । कान, भ्रौं और दाँगमें यदि दर्द होता हो तो उनपर भापका सेंक देकर पसीना निकालनेके लिए विशेष प्रकारके घस्त्र मिलाने हैं, जिसमें कि यह प्रयोग सुगमताके साथ हो सकता है । जिनको यह घस्त्र गरीबनेका सुभीता न हो उनके लिए सारे शरीरको बाष्प-स्नान कराना ही अधिक भेष्ट है ।

रेप्पम, ज्वर, गटिया, जोड़ोंकी सूजन, और यकृत तथा मूत्राशयके रोगोंमें यह पाप्य-भ्राम अत्यंत लाभकारी है । किंतु ध्यान रहे कि एक अटपाटेमें दो घरसे अधिक यह प्रयोग न किया जाय, क्योंकि इस प्रयोगके अधिक प्रयोग शरीरमें कमजोरी आ जाना सम्भव है ।

इस पाप्य भ्रामके समान ही गर्म पायुके सेंकसे भी पसीना निकालनेकी प्रिया है । भद्र केवल इतना ही है कि इस विष्टले प्रयोगमें भापके बहुत मुल्गते हुए कोयलोंकी आँधसे अथवा 'आस्कोहल' जलाकर उसके सेकम पसीना निकाला जाता है । हम लोगोंके लिए मुल्गते हुए कोयलोंका प्रयोग करना ही अधिक उत्तम है । रोगी एक पटलीपर बैठ जाय, और वहकते हुए कोयल एक पात्रमें भरकर अपने सामने रख ले । इसके उपरांत एक कपड़ेसे अपने सारे शरीरको ढक ले और कोयलोंके वर्तनको भी कपड़ेके भीतर ले ले, परंतु इतनी सावधानी रखने कि वह जल न जाय । दीवारसे लगका एक पट्टी खड़ी करे और उस पट्टीके आगे वहकत कोयलोंका पात्र रखा । पात्रके सामने पट्टी बिछाकर स्वयं बैठ जाय, और ओढ़नेके कपड़ेको दीवार से सटाई हुई पट्टीसे ढकाकर ऊपर ओढ़ता हुआ अपने पैरोंकी पट्टीमें पीछे धका दे । इस प्रकार कपड़ा जलनेकी आशंका नहीं रहेगी । इसके बाद पाप्य भ्रामकी भाँति इस प्रियामें भी दो एक ऊनी वस्त्र ऊपरसे आढ़ ले । बाद यह कि इस प्रियामें मुँह हमेशा खुला रहेगा । यदि मुँह बंदके कारण ही पड़े तो दो या चार सेकन्डसे अधिक मुँह न बंद हो जाय । क्योंकि कोयलोंमेंसे वाष्पन नामक एक जहरीला पदार्थ निकलता है । सातके साथ यह पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर हानि पहुँचा सकता है । अतएव यह बात तब भोटा जाय कि कमसे कम नाक तो अवश्य ही बाहर खुली रहे । एक भीगी तालिकाके चार पोंच तहें करके सिरपर इस तरह बाँध लेना चाहिये कि जिनसे समूचा सिर अच्छी तरह भाग पीछेसे ढँक जाय । अग्रीदीमें आग यदि बंधे हो तो पोंच या चार मिनिटमें ही पसीना आन सगेगा । बहुत बड़ी अग्रीदीकी आँध बहुतोंको अरुण होगी, और बहुतोंको कभी कभी घात भी मारना पड़ेगा मार्गे उनके पोंचकी गर्म जली आनी हो । यदि ऐसा मारना पड़े तो उनपर धीरे धीरे भीतर ही भीतर दाब करत रचना चाहिये । पसीना आता जब शुरू हो जाय तब पत्रह या दस मिनिट तक पसीना आना देना चाहिये । सिरपर रक्का हुआ वस्त्र यदि खुलकर घब हो गया हो

तो उसे फिर पानीमें भिगोकर आर निचोड़कर सिरपर रख लेना चाहिए । इससे मस्तक गम नहीं होने पावेगा । पन्द्रह या बीस मिनटके बाद स्नान पसीना निकल आनपर ऊपर ओढ़ा हुआ बख्क इटा देना चाहिए । मगर इस बातकी स्नान सावधानी रखनी जाय कि पसीना निकले हुए शरीरमें हवा न लगे । बख्क उतारकर एक कपड़ेके टुकड़ेसे शरीरका सभ्य पसीना पोछ डाले और फिर ठंडे जलसे भली भौंति स्नान करे । यदि इच्छा हो तो कटिप्रदेशको रगड़कर ठंडे जलसे स्नान करे । नहीं तो ठंडे जलसे सामान्य रीतिपर किया गया स्नान ही काफी है । स्नानके पीछे ओढ़कर एक घंटे तक लेटे रहना अथवा नींद आजाय तो सो जाना अधिक उपयोगी है । यदि हो सके तो स्नानके पीछे सारा शरीर धीरे धीरे दबाया जाय । निरोग व्यक्ति यदि शरीरमें से विष निकालनेके लिए यह प्रयोग करें तो उन्हें स्वयं अपने ही हाथसे अपना शरीर दबाना चाहिए । इससे शरीरमें खून तेजीके साथ दौड़ेगा और शरीरमें गर्मी भी घटेगी । जो व्यक्ति निरोग है वे स्नानोपरांत एक घंटा आराम किए बिना ही अपने काममें लग जायें तो कुछ हर्ज नहीं । यावत्स्नान तथा यह स्नान भोजनसे पहले तो चाहे जय कर ले, परंतु भोजनके पीछे कमसे कम तीन घंटेके बाद करना चाहिए । यह प्रयोग करके सोझानेसे शरीरको नींद भी खूब अच्छी तरह आती है ।

यह प्रयोग करते समय पसीना खूब अच्छी तरह आवे तथा खूनमें पैदा हुई जलकी कमी पूरी हो जाय, इसलिये प्रयोग करनेसे पहले अथवा प्रयोगके चलते रहने पर भी एक एक ग्लास अथवा प्यास होय तो इससे भी अधिक जल थोड़ी थोड़ा देरमें पी लेना लाभदायक है । प्रयोगके उपरान्त ठंडे जलसे स्नान करनेमें जिन्हें दिक्कत लगती हो वे थोड़े गुनगुने पानीसे स्नान करें । परन्तु ठंडे जलसे स्नान करना परम सुरकर मात्स्य हाग ।

इस प्रयोगके विषयमें टास्टर स्ट्राइडाम कहत है कि निरोग मनुष्यको होने-वाले रोगोंको रोकनेके लिए यह गर्म वायुका स्नान भटवाटेमें कमसे कम एक घंटे अवश्य करना चाहिए । जो व्यक्ति रोगी हो उन्हें अपने रोगकी म्यून-धिक अपस्थाके अनुसार नित्य, दूसरे दिन या तीसरे दिन यह स्नान करना उचित है । इससे दुर्बलता नहीं आवेगी । बड़े अवाध रोगी भी इस स्नानसे बलवान् होत जायेंगे । यहही है यार मैत निकल जानेसे कदाचित् रोगीको यह मात्स्य पदमा कि शरीरमें कमजोरी आगई है । परन्तु कुछ ही

घंटोंके उपरांत ऐसा माहूम होगा मानों शरीरमें अधिक शक्ति आगई हो रूग्णवस्थामें तथा निरोग अवस्थामें दोनों ही दशाओंमें यह प्रयोग लाभदायक है ।

१ इस प्रयोगसे शरीरकी चमड़ीका रंग निगारकर स्वच्छ हो जाता है और चमड़ीकी आरोग्य देनेवाली क्रिया इसकी अधिक बढ़ती है कि दूसरे किम्वं नी रूग्णने उतनी नहीं बढ़ती । इसके अतिरिक्त इस क्रियामें मल निष्कास देनेवाली शरीरकी दूसरी इन्द्रियोंका काम भी बहुत दृढका हो जाता है ।

२ इस स्नानसे शरीरमें रुधिरकी गति बराबर होने लगती है, और यदि किसी जगह रुधिरकी गति रुक गई हो तो यह शुल जाती है ।

३ रुधिरको शुद्ध करनेका यह सपसे सरल और सपसे अधिक लाभ पहुँचानेवाला उपाय है । रुधिरके सम्पूर्ण मैलको साफ करनेके लिए यह स्नान रामबाणके समान अवश्य है ।

४ इस स्नानसे ज्वररक्त भी शान्त और स्वस्थ हो जाते हैं और मस्तिष्क ठंडा और ताजा हो जाता है ।

शरीरपर रुधिर बिगड़ जानेके कारण उत्पन्न हुए सम्पूर्ण रोगोंमें, शरीरमें किसी अंगके सूज जानेकी अवस्थामें और शरीरकी रक्काह व्यापार मल पड़ जानेकी दशाओं में यह गर्म घाघुका स्नान अवश्य ही और बहुत अधिक लाभ पहुँचाता है । जब किसीके ज्वर चढ़ गया हो तब, बन्नाल रोगमें, राजपद्माभमें, ल्युकाके रोगोंमें, विषम ज्वरमें, इकठरा बुखारमें, लोंसीमें, शुकाममें, कफकी बीमारियोंमें, टगकेके समान एक प्रकारकी व्याधि (croup) में, जोड़ोंके दर्दमें, गिरके दर्दमें, यकृत और मूत्राशयक रोगोंमें, पुरानी लोंसीमें, पुराने अतिसारमें, और भी अनेक रोगोंमें यह स्नान परम लाभदायक है । यह देकर चढ़नेवाले सुगारमें जाया लगाने परसे इस गर्मघाघुके स्नानसे अच्छी तरह सारे शरीरका परीक्षा निकाल देना चाहिये । तीन बार बर यह प्रयोग किया जाय और दूसरा कोड़ उपाय न किया जाय तो भी बुखार अवश्य दूर हो जायगा । अथवा गठिया रोगमें इस प्रयोगके समान लाभ पहुँचानेवाली कोई दूसरी औषधि सारे औषधि-शास्त्रमें नहीं है । इस रोगमें प्रतिदिन यह स्नान करना चाहिये । बहुतोंका दिनमें दो बार स्नान करने भी इस रोगमें लाभ पहुँचा है । गर्मिणी स्त्रियोंकी भी यदि ज्वर चढ़ी गई व्याधियोंमें कोई व्याधि हो तो इस स्नानकी क्रियामें अथवा लाभ पहुँचेगा ।

इस यातका थिङ्गुल भी भय न करना चाहिये कि गर्भिणी स्त्रीको इस क्रियासे कुछ हानि पहुँचेगी । सैकड़ों गर्भिणी स्त्रियोंने ठीक नवें महीने तक अठ्ठाढ़ेमें एक या दो घेर यह प्रयोग करके लाभ उठाया है ।

डाक्टर केलोग भी इस गर्मवायुके स्नानकी इतनी ही प्रशंसा करते हैं । उनका कहना है कि पाप्य स्नानसे जितने लाभ होते हैं उतने ही लाभ इस गरम वायुके स्नानसे भी होते हैं, और प्रत्येक व्यक्ति बिना विशेष परीक्षाके यही गुणवत्ताक साथ अपने घर पर इस प्रयोगकी व्यवस्था कर सकता है । पसीना गानेके लिए इससे बढ़कर अच्छा दूसरा कोई उपाय नहीं है । मैलेरिया रोग, आतशक (Syphilis) और पागल कुत्तेका जहर शरीरमेंसे निकालनेके लिए यह प्रयोग परम उत्तम उपाय है ।

जो व्यक्ति येहद मोटे होकर यहील शरीरवाले होगए हों उनकी देहकी रीं भी इस प्रयोगसे कम हो जायगी और उनका शरीर सुदौल हो जायगा ।

पसीनेके रूपमें शरीरके भीतरसे मल निकालनेके उपर जो दो उपाय यत्न-गए गए हैं उनके ही समान एक और भी तीसरा उपाय है । इस तीसरे उपायका नाम है ' धूप-स्नान ' । जिस दिन रूय साफ धूप निकली हो ऐसे दिन, अथवा गर्मीकी ऋतुमें यह प्रयोग अच्छी तरह हो सकता है । इस प्रयोगकी विधि निम्न लिखित है —

गर्जीका एक अंगोछा या दूसरा कोई ओछा कपड़ा पहनकर जहाँ इया बेलकुल न आती हो, ऐसी जगहमें एक दूरी बिठाकर धूपमें छेद जाय । रींमें अगर मोजे हों तो उतार देना चाहिये, और स्त्रियोंका अपनी चोली गोलकर अलग कर देना चाहिये । मस्तक और गुणको धूपकी तेजीसे बचा के लिए एक बड़ासा फेलेका पत्ता मुँहपर ढाल लेना चाहिये । यदि यह न मिले तो चाहे जिस वृक्षके छोटे छोटे हरे पत्तोंकी पचलमी बनाकर उससे तम्बक भँत मुँह तक लगा चाहिये ।

इसी तरह पैरों भी एक घंटेसे पधसे तक लेना चाहिये । इस प्रकार तापे घंटेने ऐहर डेड घंटे तक धूपमें छेद रहना चाहिये । जिन रोगियोंको रूयमें छेदने पर गुणवत्ताके साथ पसीना न आता हो, उन्हें यदि विशेष बह । मान्य हो तो छेद घंटेमें भी अधिक धूपमें छेद रहना चाहिये । परन्तु बहुत ज़रा धूपमें अधिक समय तक यह प्रयोग करना उत्तम नहीं है ।

इस प्रयोगके आरम्भमें भूपमें छेदनेके कारण जिनका सिर दुखने लगे अथवा जिन्हें चक्कर आने लगे, उन्हें चाहिए कि आरम्भमें थोड़े ही समय तक भूपमें हों । जिन्हें यही कठिनाईके साथ पसीना आता हो अथवा जिन्हें विस्तुब्ध ही न आता हो, उन्हें यह बात खास तौरसे ध्यानमें रखनी चाहिए ।

इस प्रयोगके उपरांत शरीरके भीतरसे छूटनेवाला मैलकी बाहर निकालनेके लिए यदि हो सके तो कटिप्रदेशकी रगड़कर ठंड पानीवाला स्नान करना चाहिए । इस ठंडे पानीके स्नानके अनंतर जिन मातृक प्रकृतिवाले रोगियोंके शरीरमें आसानीके साथ गर्मी न आए, उन्हें चाहिए कि ये सिरकी किसी कपड़ेसे ढककर भूपमें बैठें अथवा टहलें । मातृक प्रकृतिके लोगोंकी यह प्रयोग कुछ दुष्कर अवश्य होगा, इस लिए आरम्भमें ही उन्हें यह प्रयोग नहीं करना चाहिए ।

इस प्रयोगके करनेके लिए सबसे उत्तम समय सुबह दस बजेसे लेकर तीसरे पहर तीन बजे तक है । भोजन करनेके बाद तुरत भी यह प्रयोग किया जा सकता है, परन्तु कहीं भोजन ठीक ठीक पचनेमें न पड़े, इस लिए एक घंटा ठहरकर किया जाय तो उत्तम ।

भूपमें विस्तुब्ध न होकर छट जानसे कुछ लाभ नहीं होगा ।—यद्यपि नवर अथवा दूरे पक्षोंस सारे शरीरको ढककर भूपमें छूटनेसे शरीरस बहुत अल्प पसीना छूटने लगेगा । भूप-स्नानके उपरांत कटिप्रदेशकी रगड़कर यदि ठंडे जलस स्नान नहीं किया जायगा तब भी जितना लाभ होना चाहिए उतना नहीं होगा । बर्या कि सूर्यके तापसे जो मैल शरीरके भीतरसे छूटकर बहेगा उसे अच्छा तरह बाहर निकाल देनेके लिए ठंडे जलका स्नान काम आवश्यक है ।

सामान्य बलाढ्य शक्तके लिए इस बातकी बड़ी भारी आवश्यकता है कि सूर्यके प्रकाशमें रह जाय । जहाँ सूर्यका प्रकाश जरा भी नहीं पहुँचना है वही पहाड़ी गुफाओंमें अथवा बाटियोंमें पड़ जाये उससे ही नहीं । स्तुम्भिक सम्बन्धमें भी यही बात है । आरोग्य पहाड़की गहरी उपायकाओंमें सूर्यका प्रकाश दिनभरमें कमसे कुछ ही घंटोंके लिए पड़ता है । इसका परिणाम यह होता है कि उस स्थलोंमें जो मनुष्य रहते हैं वे कमाला अति अनेक प्रकारके रोगोंस पीडित रहते हैं । यहाँकी वायुका खीकी गर्ममें प्रमदी विचार

देती है, और पुरुषोंका अधिक भाग पागल होता है। परन्तु यहाँसे पहाड़के थोड़े ही ऊपर चढ़कर जो स्थान है वहाँके रहनेवाले सन और मन दोनों ही प्रकारसे स्वस्थ रहते हैं। नीचेके स्थानोंमें रहनेवाले लोग ज्यों ही ऊपरके स्थानोंमें चले जाते हैं त्यों ही उनके रोग दूर हो जाते हैं और स्वास्थ्य सुधर जाता है। इससे यह बात सिद्ध हुई कि आरोग्य पर सूर्यके प्रकाशका भी बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

पेटमें इकट्ठे हुए मलको बाहर निकालनेके लिए और इसतरह पेटमें इकट्ठी हुई गर्मीको कम करनेके लिए ऊपर कहे गये उपायोंके साथ साथ पेटमें पट्टी बाँधनेका उपाय भी परम लाभदायक है। जिस तरह राइफा फ्लास्टर होता है उसी तरह उत्तम मिट्टीको पानीमें सानकर उसे कपड़ेकी एक पट्टीपर फैला देना चाहिए और यह पट्टी पेटपर बाँध लेना चाहिए। घायल पर अथवा सूजनपर भी यह पट्टी बाँध लेनी लाभदायक है।

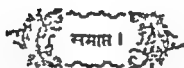
शरीरमें इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेके और भी कितने ही उपाय हैं। परन्तु पुस्तकका विस्तार जितना सोचा था उससे कहीं अधिक बढ़ गया है, और ऊपर कहे गए उपाय भी रोगोंको दालनेके लिए काफी हैं। इस लिए अब यह प्रसंग यहीं समाप्त किया जाता है।

ये उपाय सब रोगोंको दूर करनेवाले हैं यह बात है तो सत्य अथवा किंतु त्रिन रोगियोंकी दशा बहुत अधिक हीन हो गई है उन्हें भी इनसे लाभ पहुँचेगा यह बात निश्चयपूर्वक नहीं कही जा सकती। ये रोगियोंको तो सभ्य है कि दूसरी औषधियाँ भी लाभ न पहुँचायें। लेकिन यह तो निश्चयके साथ कहा जा सकता है कि दूसरी औषधियाँ तब विद्युत् व्यय सिद्ध हो चुकी हों तब ये ऊपर कहे गए उपाय रोगकी पीड़ा यह अंगोंमें कम कर देंगे।

इस पुस्तकमें यह उपयोगी विषय बहुत ही संक्षेपमें लिखा गया है। इसप्रकार पुस्तकमें जिस तरह अनेक सुझावोंका विस्तार हो सकता है, वैसा विस्तार इसमें नहीं हो सका। फिर भी यदि बुद्धिमान व्यक्ति सावधानीके साथ इस प्रयोगोंको आग्रहपूर्वक देखें तो शरीरमें लगी हुई रोगवाधाको तथा आगे होनेवाली रोग पीड़ाको दूर करनेमें उन्हें अथवा भवेत् फलदायक प्राप्त होगी।

मैल नगीरमेंसे एक बार निकल जानेके उपरांत फिर भी डकड़ा न हो इस लिए क्या भोजन नित्य करना चाहिए यह बात भी इस सक्षिप्त निबंधमें सक्षिप्त कर देनेका पहले विचार था । किंतु पुस्तिकाका विस्तार अधिक होजानेके कारण यह विषय छोड़ दिया गया है । सम्भवसे इस समय केवल हमना ही ममता लेना चाहिए कि जिस भोजनमें तमक, मिर्च और अम्लान्म मसाले बहुत कम परिमाणमें पड़े हों ऐसा सादा भोजन किया जाय ।

जो लोग इन प्रयोगोंके सम्बन्धमें और अधिक विस्तारके साथ जाननेके इच्छा रखते हों वे कृपापूर्वक डॉक्टर कैलोग, डॉक्टर लुईजुइन, डॉक्टर नीर डॉक्टर निकोला, डॉक्टर टूल, आदि विद्वानोंके ऐसे हुए भण्डारी भाष्य प्रयोगोंका अनुशीलन करें ।



प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञानकी पुस्तकें ।

संसारमें दिनपर दिन सैकड़ों नई नई दवाइयाँ ईजाद होती जाती हैं, डाक्टरों और वैद्योंकी सख्या बेतरह बढ़ती जाती है, फिर भी रोग कम नहीं होते, बल्कि रोगियोंकी सख्या भी बराबर बढ़ती जाती है । यह देखकर बहुतसे पाश्चात्य विद्वानोंको डाक्टरी और वैद्यकीय चिकित्सा-पद्धतिपर अश्रद्धा हो गई है और वे रोगोंकी प्राकृतिक उपायोंसे बिना किसी प्रकारकी दवा-दाम्के आराम करनेके प्रयत्नमें लग गये हैं और इसके फलस्वरूप उन्होंने अनेक ग्रन्थ लिख डाले हैं । हिन्दीमें इस विषयके ग्रन्थोंका अभाव देखकर हमने उक्त ग्रन्थोंके आधारसे नीचे लिखी पुस्तकें लिखवाकर प्रकाशित की हैं । यदि हिन्दीभाषामापियोंने इनकी कदर की तो हम आगे इस विषयके और भी अनेक ग्रन्थ प्रकाशित करनेकी इच्छा रखते हैं ।

१ उपवास चिकित्सा । यह भी प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बन्धी ग्रन्थ है । इसमें बतलाया गया है कि उपवास नीरोग होनेकी सबसे अच्छी दवा है । भय करसे भयकर और असाध्यसे असाध्य बीमारियाँ उपवास करनेसे आराम हो सकती हैं । क्यों हो सकती हैं और कैसे हो सकती हैं, इन प्रश्नोंका उत्तर रूप विस्तारसे दिया गया गया है । जिन प्रसिद्ध प्रसिद्ध लोगोंने उपवाससे रोग अच्छे किये हैं, उदाहरण भी दिये गये हैं । स्वास्थ्यसम्बन्धी और भी सैकड़ों आवश्यक बातोंपर हममें विचार किया गया है । जो उपवास नहीं कर सकते हैं, उनके जानन और समझनेकी भी इसमें सैकड़ों बातें हैं । ग्रन्थक आरोग्याभिलाषीको यह ग्रन्थ पढ़ना चाहिए । थोड़े ही समयमें यह दूसरी बार छप गया है । मू० ॥॥)

२ योग चिकित्सा । योगरी बहुत ही सरल कियाओंसे तमाम रोगोंको दूर करनेके उपाय इस पुस्तकमें बतलाये गये हैं । उक्त पुस्तक है । मू० =)

३ दुग्ध चिकित्सा । केवल दूधके सेवनसे और सब प्रकारका भाजनपान बन्द कर दोसे तरह तरहके रोग आराम हो जाते हैं और उत्तम स्वास्थ्य हा जाता है । इस पुस्तकमें वैज्ञानिक पद्धतिसे इसी बातको पुष्ट किया है । और दूधका सेवन किस प्रकार करना चाहिए, वह कैसा, कितना, कब और किस रातिसे पीना चाहिए यह अच्छी तरह समझाया है । मू० =)

४ सुगम चिकित्सा । एक पाश्चात्य विद्वानकी पुस्तकसे आधारसे लिखी गई है । इसमें बसंत ऋतुकी नीचियोंमें और शिशिरर्तुमें सावधानी तथा संयम रखनेसे अनेक बड़े बड़े रोग आराम हो जाते हैं । इस बातका अच्छा तरहसे समझाया और तोरोंग रहन रहन महज उपाय बतलाया है । मू० =)

पता—बैनबर, हिन्दी-ग्रन्थ रचनाकर कार्यालय,
हराबाग, पा० गिरमोच-बम्बई ।

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर सीरीज-चम्वई ।

हिन्दी संग्रहमें नये ढंगके व्यवस्थापिकाके ग्रन्थ प्रकाशित करनेवाली सबसे प्रविष्ट और गवसे पहली ग्रन्थमाला विक्रम संवत् १९६५ से बराबर निकल रही है नीचे दिये ५८ ग्रन्थ निकल चुके हैं । स्वाधी प्राह्वोंका सब ग्रन्थ पीनी होमके दिखे जाते हैं । एक रुपया ' प्रवेश फी ' दोसे पाए जो प्राह्व बन सकत हैं ।

१	मार्थानता	२	३०	नूरजहाँ (नाटक)
२	जान म्दुअट मित्र	॥२॥	३१	कायसैगका इतिहास
३	प्रतिभा (उप०)	१॥	३२	दिशा (निषेध)
४	पूतोंका गुच्छा (गव्य)	॥॥	३३	भीष्म (नाटक)
५	औंगकी किरकिरा	१॥२॥	३४	कावूर (चरित)
६	नौबेका पिछा	॥॥२॥	३५	चन्दगुप्त (नाटक)
७	मिनव्ययता	॥॥२॥	३६	सीता
८	स्वदेश (निषेध)	॥२॥	३७	छाया दशान
९	चरित्रगठन और मनोवृत्त	॥॥	३८	राजा और प्रजा
१०	आत्मोदार (जीवनी)	१	३९	गोबर-गोबर मेहिता
११	जातिउन्नीर	॥॥२॥	४०	साम्बाबाद
१२	गुफलता	॥॥	४१	पुण्य सता
१३	सप्तपूजाका मन्दिर (उप०)	१	४२	महादमी गिणिया
१४	स्वायत्त-वन	१॥	४३	आनन्दकी वगर्गदिया
१५	उपवास विधिशा	॥॥	४४	ज्ञान और कर्म
१६	मूमके पर धूम (प्रहसन)	१	४५	सरल मनारिज्ञान
१७	दुगादास (नाटक)	१	४६	कान्तिज्ञान और मधुभूति
१८	बहिष्म निषेध-गवती	॥॥२॥	४७	माहित्य-मीमांसा
१९	उपगाल (उप०)	१॥	४८	राजा प्रतापसिंह (नाटक)
२०	प्रायश्चित्त (नाटक)	१	४९	सन्तराज
२१	अपाह्नम निषेध	॥२॥	५०	आनिमीय संदेश
२२	मेहद वसन (नाटक)	॥२॥	५१	मनमान एरिना
२३	शरदज्योती	१	५२	जीतिविज्ञान
२४	मानव जीवन	१॥२॥	५३	ज्ञानान गाहित्य
२५	रंग पार (नाटक)	१०	५४	सामान्य
२६	ताराबाद (नाटक)	१॥	५५	अधना (नाटक)
२७	रिन्द-रान	२	५६	मुक्तधारा (नाटक)
२८	इदनाका परस (उप०)	॥२॥	५७	सदराद दस्तव
२९	नर गिणिया (गव्य)	॥॥	५८	चम्वनाथ (चम्वनाथ)

प्रकीर्णक पुस्तकमाला २० ।

दुग्ध-चिकित्सा ।



लेखक—

रामनारायण शर्मा ।

दुग्ध-चिकित्सा

अर्थात्

दूधके सेवनसे सब प्रकारके रोगोंको
दूर करनेके उपाय ।



स्वर्गीय अध्यात्मवेत्ता छोटालाल जीवनलालके
गुजराती निबन्धका अनुवाद ।



अनुवादकर्त्ता—

पण्डित रामनारायण शर्मा ।

प्रकाशक—

हिन्दी-ग्रन्थ रत्नाकर कार्यालय,
हीराबाग, बम्बई ।

फार्सिक, वि० सं० १९८४ ।

अक्टूबर, १९२७ ई० ।

प्रकाशक

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,

दारासाग, पो० गिरगाव-बम्बई ।



मुद्रा

महाराष्ट्र मासिक पुस्तकालय,

बंगाली गण,

११८ ए, बंगाली गण, मुंबई २

दुग्ध-चिकित्सा ।



दूधसे शरीरकी सत्र प्रकारकी व्याधियोंको दूर करनेकी विधिका नाम 'दुग्ध-चिकित्सा' है। पाश्चात्य देशोंमें इसी चिकित्साके द्वारा आज अनेक असाध्य रोगी चंगे किये जा रहे हैं। एक सुप्रसिद्ध निदुर्भा अँगरेज महिला श्रीमती एला व्हीलर विलकोक्स (Ella Wheeler Wilcox) का कथन है कि " हृदयसे सम्बन्ध रखनेवाले रोगोंको (organic heart trouble) छोड़कर कोई भी शारीरिक व्याधि ऐसी नहीं है जो आग्रहपूर्वक दूधके सेवनसे न मिट जाय। यहाँ तककी राजपद्मा और विद्रधि (Cancer) जैसे भयकर रोग भी दूधकी चिकित्सासे चले जाते हैं। "

दूध व्याधि मात्रको दूर करनेवाला है। अब हम यह बतलाना चाहते हैं कि व्याधियोंको मेटनेके लिए दूधका सेवन किस प्रकार किया जाना चाहिए।

यदि तुम्हारा शरीर दुर्बल हो गया हो, यदि तुम्हें अन्न न पचता हो और शरीरमें शुद्ध ग्लूक न बनता हो, यदि विविध प्रकारके रोगोंकी पीड़ासे तुम्हारा शरीर दुग्धी रहता हो, तो शरीरको पुन रोगरहित और बख्खान् बनानेके लिये तुम्हें चाहिए कि ऐसा सादा और सहजमें पचजानेवाला भोजन करो जिसमें भिर्च ममात्र आदि तेज चीजें न पड़ी हों।

अति सुगमताके साथ पचनेवाला और शरीरमें शीघ्र पुष्टि लानेवाला दूधको छोड़कर दूसरा कोई भोजन नहीं है। जिन बाउजोंकी पाचन-

शक्ति यथेष्ट बलवती नहीं होती है उन्हें दूधका ही भोजन दिया जाता है । क्योंकि शरीरको पुष्ट बनानेवाले सभी मुख्य मुख्य तत्त्व दूधमें मिले रहते हैं । माताके स्तनसे दूध पानेवाले जिनने भी प्राणी हैं वे दूधका ही भोजनकी रीतिपर काममें लानेमें अत्यंत आधर्यमें डालनवाली शरीर शक्तिको प्राप्त होते हैं ।

बहुतसे लोगोका खयाल है कि बड़ी उम्रके लोगोंके लिए दूध कुछ सुराफ नहीं हो सकता, बल्कि बालकोंके लिए ही यह उपयोगी सुराफ है । अपने इस खयालको ठीक बतलानेके लिए वे यह कहावत सुना फिर करते हैं कि "Milk for babies, whisky for fools, and water for men" अर्थात् दूध बच्चोंके लिए, शराब मूर्खोंके लिए और जल मनुष्योंके लिए है । परंतु उनकी यह कहावत साबित होती है कि निम्न लोगोंके भोजनमें अधिकांश दूधका रहता है उन्हींमें से बहुतसे बूढ़े, रोगग्रस्त और रोगरहित लोग हैं कि देनेवाले आधर्यमें बलिष्ठ रह जाते हैं । उनकी आयु भी अधिक होगी है । यह बात शरीरकी प्रामाण्य है कि ऊँटनी तथा बकरीके दूधका भोजन पाकर रहोगे बलिष्ठ और निरोगी शरीरके होते हैं । युरोपमें यन्त्रारिषा नामका एक प्रदेश है । इस प्रदेशके निवासियोंका मुख्य भोजन दूध ही होता है । अतः युरोपके सभी देशोंके निवासियोंकी अपेक्षा यन्त्रारिषा देशके निवासी अधिक अल्पमृत् होते हैं । हिसाब लगाते हैं मनुष्य इसका है कि वे १२० वर्षों तक ब्यतीरि आयु १०० वर्षों तक लगभग होती है ।

बहुतसे लोग यह भी बार बार कहा करते हैं कि दूध हमें कुछ फायदा ही नहीं करता । दूध यदि मुलायम न लगे, तो हमें दूधका दोर कुछ भी नहीं । यदि मिठे दूध मुलायम न लगे, तो हमें दूधका

समझ लेना चाहिए कि हमसे स्वास्थ्य तथा आरोग्यके नियमोंका ठीक ठीक पालन नहीं हुआ है। एक मनुष्यने एकबार कहा था कि मैं अपने ४० वर्षके अनुभवसे यह बतलाता हूँ कि दूध पेटमें जाकर वायु पैदा करता है और इस कारण यह बड़ी उमरके मनुष्योंकी खुराक नहीं है। दूधकी उपयोगिताके विरुद्ध यह कोई माननेयोग्य प्रमाण नहीं है। जाँच करनेपर मालूम हुआ कि यह ४० वर्षके अनुभवकी बात कहनेवाला मनुष्य रोटीका प्रास मुँहमें देकर उसे अच्छी तरह चबाये बिना ही दूधके साथ घोंटीके तले उतार लिया करता था। मुखमें दिया हुआ प्रास यदि दाँतोंसे गूब अच्छी तरह न चबाया जाय और उसमें मुँहकी राल न मिलाई जाय तो वह पेटमें पहुँचकर पचेगा भी नहीं और वायु भी उत्पन्न करेगा। दूधके सेवनसे दस्त आने लगनेका भी ऐसा ही कोई कारण हुआ करता है। नहीं तो उचित नियमके साथ यदि दूधका सेवन किया जाय तो दुर्बलसे दुर्बल पेटवाला भी उसे हजम कर सकेगा और उसके हजम हो जानेपर शरीरमें नया खून तैयार हो सकेगा।

दूधको उत्तम प्रकारका भोजन समझनेका और भी एक सत्रा कारण है। वह यह कि उसमें 'यूरिक एसिड' (Uric acid) नामका विषैला तत्व मिला हुआ नहीं होता। बहुतसे लोगोंके मूत्रमें अत्यन्त अधिक दुर्गंध आती है। इसका कारण यही है, कि उनके शरीरमें 'यूरिक एसिड' बहुत अधिक संचित रहता है। यही 'यूरिक एसिड' उनके मूत्रमें मिस्रकर बाहर निकलता है और मूत्रसे अत्यधिक दुर्गंधवाला बना जाता है। दूध पीनेवाले घाटकोंके मूत्रमें दुर्गंध नहीं होती है, क्योंकि दूधमें 'यूरिक एसिड' मिला ही नहीं होता। आपन दूध 'यूरिक एसिड' नामक विषैले पदार्थसे रहित भोजन है। उनके शरीरमें 'यूरिक एसिड'

बहुत अधिक इकट्ठा हो गया हो, व यदि दीर्घ काट तक दूधका सेवन करें तो उत्पन्न यह सारा संचित विष शरीरसे निराल जाय, तब गठिया और दूसरे प्रकारकी उनकी बीमारियों भी दूर हो जाएँ ।

दूधके सेवन करनेवालोंको दूधके सेवनसम्बन्ध रातोराती कई बातोंको अच्छी तरह समझकर ठमका सेवन शुरू करना चाहिए । बहुतसे व्यक्ति जर्दामी आकर सेवनके नियमोंको अच्छी तरह ध्यानमें नहीं रखते और कौनसी बात लाभदायक है और कौनसी नहीं, यह भी अच्छी तरह नहीं देखते । पीछेमें जब अपनी मूर्खतासे हानि उठाते हैं तो गुण करनेवाले पदार्थका ही दोष बनाते हैं । इसलिये इस पुस्तिकामें जो जो नियम लिखे गये हैं उनको अच्छी तरह समझकर दूधका सेवा करना चाहिए ऐसा करनेमें उन्हें बहुत लाभ होगा ।

इन नियमोंमेंसे पित्तने ही नियम ऐसे मित्रों जो परम विश्वासपात्र पड़ेंगे, तथा बुद्धिमान व्यक्ति उनकी उपयोगितामें भी संशय करेगा । पाल्नु आनुमयके द्वारा जो बातें उपयोगी और लाभदायक सिद्ध हो चुकी हैं उनके नियमों अनुमानके द्वारा नहीं गई किन्ती भी याद रखना मुख्य नहीं । दूधक सेवनके जो विषय हैं वे सैद्धों और हजूरों मनुष्योंके अनुमानों उपयोगी और लाभदायक सिद्ध हो चुके हैं । शरीरके दूधका सेवा करनेवाले लोगोंको मित्रानेवाली अनेक संस्थायें हैं । उनमें से किसीने दूध पित्र पित्राकर ही अच्छा किया जाता है । इन मनुष्यों में जो लोग शरीरके रोगोंको धारें जो गंगा नदी, पित्तु यहाँवा एक दूधका ही उद्योग होता है । जब तक रोगी विस्तृत अस्वास्थ्य में है तब तक रोगी का आगे बढ़ने बाद आस थाता कर दूध पित्रा जाता है । दूध पीने के विषय में रोगी को बहुत ही आसता है, उसके पीने के पश्चात् दूध यदि 'गुड-गुड' कहलाए, व तब तक दूध दया

निकल जाय, किन्तु फिर भी रोगीके पूर्ण निरोग हो जाने तक इन संस्थाओंमें दूध—केवल दूध—ही दिया जाता है । इसी चिकित्सासे अनेक रोगी इन संस्थाओंमें नित्य चंगे किये जाते हैं । अतएव बड़े बड़े शक्ती-मिजाज (शक्ताशील) विद्वानोंको भी इस बातका निश्चय हो चुका है कि दूधकी चिकित्सा रोगोंके दूर करनेके लिए 'हुकमी इलाज' है ।

परन्तु दूधके सेवन करनेमें ऊपर कहे हुए आरोग्यसम्बन्धी नियमों-मेंसे कोई भी नियम भंग नहीं करना चाहिए । दूधके ऊपर रोगीकी अलचि उत्पन्न हो जाय, या पेटमें गया हुआ दूध उल्टी द्वारा बाहर हो जाय, इस दशातक तो पहुँचना ही नहीं चाहिए । जब ऐसे लक्षण प्रगट होने लगे तो समझ लेना चाहिये कि रोगीके पेटमें अम्ल तत्त्व (Acid) नहीं है । अतएव सबसे पहले रोगीके पेटमें अम्ल तत्त्व उत्पन्न करना होगा और तब फिर दूधका इलाज आरम्भ करना होगा । अम्ल तत्त्व किसतरह उत्पन्न किया जाता है, यह बात आगे टिप्पणी आयगी ।

जो लोग दूधका सेवन शुरू करें उन्हें ध्यानमें रखना चाहिए कि दूधके अतिरिक्त और कुछ भी भोजन उन्हें नहीं करना होगा । यह बात अच्छी तरह समझ लेनेकी है कि दूध पूरा भोजन है और उसमें शरीरको पुष्ट करनेवाले सभी आवश्यक तत्त्व मौजूद हैं । अतएव दूसरी गुराफत साथसाथ जो बहुतसा दूध पिया जायगा तो दूधमें भिन्ने हुए पोषक तत्त्व परिमाणमें घट बढ़ जायेंगे—बढ़ाव नहीं रहेंगे । दूधके अतिरिक्त दूसरी गुराफतें यदि नाइट्रोजन और कार्बन ग्रहिक हों तो वे शरीरकी नसोंमें भर जायेंगे, निम्नमे शरीरके अन्व्याय अथवा योग्य आवश्यकतासे अधिक होता हो जायगा । अनन्तर शरीरको जन्दी मेन्नेके निद्र और आरोग्य लाभ करनेके लिए सही है कि निम्न

दिनों तक दूधका सेवन रहे तबने दिनों तक दूसरा कोई भी भोजन न लिया जाय ।

यदि दुग्धका सेवन विधिपूर्वक किया जायगा, तो उससे उत्तम जन जन्म होगा—बिना दुष्ट रह नहीं सकता । इस लाभको प्राप्त करने के लिए बाटकोंकी नाई प्रवृत्ति हाकर रहना चाहिए । गभारता और उदासीनता ये दोनों युद्धोंके चिह्न हैं । यह युद्धापा और युद्ध नदी, केवल एक प्रकारका रोग विशेष है । इसलिये जो कोई आराम्य और सुखका इच्छुक हो, उसे चाहिए कि बाटकोंकी तरफ प्रवृत्ति रहने दें, घोंठ और सदैव अपनी प्रकृति आनन्दित और प्रसन्न रहनेका यत्न करे । बाटकोंको जैसे सभी सत्तार सारयुक्त मांस होता है—वे जिस तरह सभी वस्तुओंको आशा और भ्रष्टाची दृष्टिसे देखते हैं वही तरह सुग और आरोग्य चाहोगाये पुरुषोंको भी देखना चाहिए । इन बातोंसे शयन और अभिग्राम करना छोड़ देना चाहिए और अपने आमापर निश्चित करना चाहिए । सबसे अधिक स्पर्धकी यत्न एक यह होती है कि बहुतसे लोग दुनियाकी विजय दीधने बोलते हैं कि करते हैं । माता संसारकी व्यवस्था टूटनेके लिए दे । जो दीधने तीसरे पक्षी भोजन न करना चाहिए । बन्धि निश्चित और निर्दिष्ट रहना चाहिए । माताकी माद्रीमें छोटे छोटे भाटक निश्चित निर्भय और निश्चित होकर सा । है वही प्रकृति हमें भी सत्प्रवृत्तिनन्दनक पर माताके अन्तर्गत निश्चित और निर्भय रहना चाहिए । भगवान् हमें दाहिने भीम सर्वत्र मौजूद हैं । प्रतिष्ठा वे हमें अपनी अर्पित कृत्यम रोगरहित करते करते हैं । इन प्रकारका दृष्टिनिर्माण करके सभी दुश्चिन्ताओंसे दूर कर देना चाहिए । अन्तर्कामा होने, भगवन् से उद्देश्य सत्तार सत्तार सत्तार चाहिए । अन्तर्काम से भगवन्

गमीरता छोड़ देनी चाहिए । सारांश यह कि बलवान् और निरोग बालक जिस तरह अपना बालोचित आचरण रखते हैं, उसी प्रकार जहाँतक बने स्वास्थ्य और आरोग्यकी कामना करनेवालोंको अपना भी आचरण रखना चाहिए ।

दूधका सेवन जिन दिनोंमें चल रहा हो, उन दिनोंमें यदि हो सके तो पूरा पूरा विश्राम किया जाय । क्योंकि विश्राम करनेसे अति शीघ्र छाम होता है । परन्तु यदि रोग अत्यन्त अधिक न हो, तो यह न समझ लेना चाहिए कि इस दूधके डोजमें आराम करना जल्दारी और अनिवार्य ही है । यदि नित्यका कामकाज किया जाय तो कुछ भी हर्ज नहाना है । अनेक बार ऐसा भी देखनेमें आयेगा कि इस चिकित्साके चलते हुए अधिक काम करनेकी सामर्थ्य हो जायगी । मुख्य बात ध्यानमें रखनेकी यही है कि मन सदा प्रसन्न रक्खा जाय । दो एक अठ्ठाढ़े तक बालकोंकी नाई यदि शय्यापर बैठ कर रहा जासके तो बैठे रहना चाहिए । दूधका सेवन करनेके दिनोंमें दो एक अठ्ठाढ़े तक कोई काम न किया जाय और केवल चारपाईपर बैठे हुए विश्राम किया जाय, तो शरीर बहुत अधिक पुष्ट होगा और उसमें खून भी गूँघ अधिक बढ़ेगा । विश्रामके साथ एक या दो अठ्ठाढ़ेमें ही जिनकी शरीरपुष्टि और ग्लूतकी वृद्धि होगी उतनी कामकाज करते रहनेकी दशमें चार या छ अठ्ठाड़ोंमें भी होना दुर्लभ है ।

दूधकी चिकित्साके पहटे एक, दो या तीन निराहार उपवास कर लेने चाहिए । उपवासके दिनोंमें पाँच सेरने लहर सान सेर तक पानी नित्य पी लेना उचित है । उपवास करनेके पीछे दूधकी चिकित्सा आरम्भ करनेसे शीघ्र छाम होगा । परन्तु उपवास करनेमें यदि कष्ट होता हो, तो कष्टपूर्वक उपवास नहीं करना चाहिए । कष्टके साथ जो उप-

दिनों तक दूधका सेवन रह उतने दिनों तक दूसरा कोई भी भोजन न दिया जाय ।

यदि दूधका सेवन विधिपूर्वक किया जायगा, तो उससे उत्तम लाभ जरूर होगा—बिना दुए रह नहीं सकता । इस लाभको प्राप्त करनेके लिए बालकोंकी नाई प्रवृत्ति होकर रहना चाहिए । गभीरता और उदासीनता ये दोनों बुढ़ापेके चिह्न हैं । यह बुढ़ापा और घुड़ नहीं, केवल एक प्रकारका रोग विशेष है । इसलिये जो कोई आरोग्य और सुखका इच्छुक हो, उसे चाहिए कि बालकोंकी तरह प्रवृत्ति रहकर हँसे, बोले और सदैव अपनी प्रकृति आनन्दित और प्रसन्न रहनेवाली बनाये । बालकोंको जैसे सभी ससार सारयुक्त मालूम होता है—वे जिस तरह सभी वस्तुओंको आशा और श्रद्धाकी दृष्टिसे देखते हैं उसी तरह सुख और आरोग्य चाहनेवाले पुरुषोंको भी देखना चाहिए । मातृ-बातमें शका और अभिश्वास करना छोड़ देना चाहिए और अपनी आत्मापर विश्वास करना चाहिए । सगसे बढ़कर व्यर्थकी बात एक यह होती है कि बहुतसे लोग दुनियाकी किन्तमें दीवाने बनेहुए फिर करते हैं । मानों ससारकी व्यवस्था उन्हींके सिरपर है । यों दीवाने होकर कभी परेशान न होना चाहिए । बल्कि निश्चिन्त और निर्द्वन्द्व रहना चाहिए । माताकी गोदीमें छोटे छोटे बालक जिसतरह निर्भय और निश्चिन्त होकर सोते हैं उसी प्रकार हमें भी सकलभुवननायक परमात्माके आश्रयमें निश्चिन्त और निर्भय होकर रहना चाहिए । भगवान् हमारे दाहिने बाँये सर्वत्र मौजूद हैं । प्रतिक्षण वे हमें अपनी असीम कृपासे रोगरहित करते रहने हैं । इस प्रकारका दृढविश्वास करके सभी दुश्चिन्ताओंको दूर कर देना चाहिए । बालककासा हँसने, खेलने और नंदनेका स्वभाव रगना सीखना चाहिए । जहाँतक बने स्वभावकी

गभीरता छोड़ देनी चाहिए । सारांश यह कि बलवान् और निरोग बालक जिस तरह अपना बालोचित आचरण रखते हैं, उसी प्रकार जहाँतक बने स्वास्थ्य और आरोग्यकी कामना करनेवालोंको अपना भी आचरण रखना चाहिए ।

दूधका सेवन जिन दिनोंमें चल रहा हो, उन दिनोंमें यदि हो सके तो पूरा पूरा विश्राम किया जाय । क्योंकि विश्राम करनेसे अति शीघ्र लाभ होता है । परन्तु यदि रोग अत्यन्त अधिक न हो, तो यह न समझ लेना चाहिए कि इस दूधके इलाजमें आराम करना जरूरी और अनिवार्य ही है । यदि नित्यका कामकाज किया जाय तो कुछ भी हर्ज नहीं है । अनेक बार ऐसा भी देखनेमें आयेगा कि इस चिकित्साके चलते हुए अधिक काम करनेकी सामर्थ्य हो जायगी । मुख्य बात ध्यानमें रखनेकी यही है कि मन सदा प्रसन्न रक्खा जाय । दो एक अठ्ठाढ़े तक बाल-कोंकी नाई यदि शय्यापर लेट कर रहा जासके तो लेटे रहना चाहिए । दूधका सेवन करनेके दिनोंमें दो एक अठ्ठाढ़े तक कोई काम न किया जाय और केवल चारपाईपर लेटे हुए विश्राम किया जाय, तो शरीर बहुत अधिक पुष्ट होगा और उसमें रक्त भी त्वरित अधिक बढ़ेगा । विश्रामके साथ एक या दो अठ्ठाढ़ेमें ही जितनी शरीरपुष्टि और रक्तकी वृद्धि होगी उतनी काम काज करते रहनेकी दशामें चार या छ अठ्ठा-ढ़ोंमें भी होना दुर्लभ है ।

दूधकी चिकित्साके पहले एक, दो या तीन निराहार उपवास कर लेने चाहिए । उपवासके दिनोंमें पौच सेरसे छकर सात सेर तक पानी नित्य पी लेना उचित है । उपवास करनेके पीछे दूधकी चिकित्सा आरंभ करनेसे शीघ्र लाभ होना है । परन्तु उपवास करनेसे यदि कष्ट होता हो, तो मध्यम उपवास नहीं करना चाहिए । कष्टके साथ जा उप-

घास किया जायगा उससे लाभ नहीं होगा । उपवाससे शरीरका माल निकल जाता है । अतएव जो अच्छा लगे वह करना चाहिए । 'उपवास करनेसे मुझे नुकसान पहुँचेगा तथा मैं अत्यंत दुर्बल हो जाऊँगा' ऐसी जिनकी धारणा हो उन्हें उपवास न करना ही लाभदायक होगा । मनके निश्चयके साथ आरोग्यका बहुत घनिष्ठ संबंध है, यह बात कभी नहीं भूलना चाहिए । इसलिए वन सके तो अधिकतम अधिक तीन ओर कमसे कम एक उपवास कर लिया जाय और यदि न वनसके तो बिना उपवासके ही दूधका इलाज शुरू कर दिया जाय ।

नियम ।

प्रत्येक मनुष्यका प्रतिदिन कितना दूध पीना चाहिए, यह ठीक ठीक निश्चय करना तनिक कठिन काम है । क्योंकि भिन्न भिन्न प्रकृतिके मनुष्य होते हैं । कई व्यक्ति ऐस मिलेंगे जो एक सेर भोजन सुगमताके साथ कर जायेंगे, परंतु अनेक व्यक्तियोंको पात्र सेर भोजन भी अधिक मालूम हो ॥ है । यही नियम दूधके संबंधमें भी समझना चाहिए । पुष्ट और दृढ़ शरीरवालोंको अधिक दूध देना चाहिए और दुर्बल शरीरवालोंको कम । और सबसे अच्छा तो यह है कि अपनी अपनी आनंद्यताको स्वयं समझ कर अपने लिए दूधका परिमाण लोग आप ही निश्चित कर लिया करें । अमेरिकामें कितने ही रोगियोंको निय २० सेरसे लेकर २५ सेर तक दूध दिया जाता है । एक रोगी ऐसा था जो ३० सेर दूध निय पी लिया करता था । एक और दूसरा व्यक्ति ३२ ॥ सेर दूध तक पहुँच गया था । इससे अधिक दूध पीनेके उदाहरण और नहीं मिले हैं, परन्तु भारतमें इतना अधिक दूध पीनेकी आवश्यकता नहीं है । यहाँ बाजारोंमें थोड़े परिमाणमें पिया गया दूध गिनना लाभदायक होगा उतना अधिक परिमाणमें किया हुआ नहीं होगा ।

दूधका सेवन आरंभ करनेसे पहले यदि उपवास किया गया हो, तो पहले दिन तीन सेरसे अधिक दूध नहीं पीना चाहिए । दूसरे दिन एक सेर और बढ़ाकर चार सेर कर देना चाहिए । इसके उपरान्त जितना हजम हो सके उतना ही दूध बढ़ाया जाय, तो कोई हर्ज न होगा ।

यदि सेवन करनेसे पहले उपवास न किये हों, तब भी पहले दिन तीन सेर दूधसे ही शुरू करना चाहिए । मिना पानीका खालिस और शुद्ध दूध लेना चाहिए । भैंसका दूध यदि भारी जान पड़ता हो—पेटमें जाकर हजम न हो सकता हो—तो गायका शुद्ध दूध काममें लाना उचित है । पीनेके लिए जो दूध लिया जाय वह पहले हिला लिया जाय, पीछे चम्मचसे थोड़ा थोड़ा करके आधा सेर दूध एक बेरमें पीना चाहिए । आध सेर दूध पीनेमें ३ मिनिट या ५ मिनिट समय लगाना चाहिए । चम्मचसे ढाढ़ा हुआ दूध जब मुँहमें पहुँचि तब उसे थोड़ी देर तक मुँहमें रोककर उसमें मुँहकी लार मिलने देना चाहिए । जब थोड़ी लार मिश्र जाय तब उसे घोंटीमें उतारकर पी जाना चाहिए । जब आधा घड़ा पीत जाय तब फिर आध सेर दूध लेकर इसी तरह पीना चाहिए । इसके उपरान्त यदि दूधमें क्वि कम न हुई हो, तो आधे घंटे बाद फिर आधसेर दूध पी लिया जाय । इस रीतिपर सरेरे ५ बजेसे ९॥ बजे तक २ सेर दूध पी लिया जा सकता है ।

इसके अनंतर एक या दो घंटे तक ठहर कर फिर ऊपर कही हुई रीतिसे दूध पीना शुरू करना चाहिए । यदि मिश्र सके तो ताजा दूध फिर काममें लाना चाहिए । नहीं तो फिर सबेरेका लिया हुआ दूध ही काममें लाया जाय । सबेरेका लिया हुआ दूध दो पहर तक कहीं मिश्र न जाय, इस लिए यदि हो सके तो दूधके छोट्टेको चर्बमें दवा कर रक्खना चाहिए । यदि चर्ब न मिश्र सके तो छोट्टेके चारों ओर छंटे

वास किया जायगा उससे लाभ नहीं होगा । उपवाससे शरीरका सामान्य मल निकल जाता है । अतएव जो अच्छा लगे वह करना चाहिए । 'उपवास करनेसे मुझे नुकसान पहुँचगा तथा मैं अत्यंत दुर्बल हो जाऊँगा' ऐसी जिनकी धारणा हो उन्हें उपवास न करना ही लाभदायक होगा । मनके निश्चयके साथ आरोग्यका बहुत घनिष्ठ संबंध है, यह बात कभी नहीं भूलना चाहिए । इसलिए वन सके तो अधिकसे अधिक तीन और कमसे कम एक उपवास कर लिया जाय और यदि न बनसके तो बिना उपवासके ही दूधका इलाज शुरू कर दिया जाय ।

नियम ।

प्रत्येक मनुष्यको प्रतिदिन कितना दूध पीना चाहिए, यह ठीक ठीक निश्चय करना तनिक कठिन काम है । क्योंकि भिन्न भिन्न प्रकृतिके मनुष्य होते हैं । कई व्यक्ति ऐस मिलेंगे जो एक सेर भोजन सुगमताके साथ कर जायेंगे, परन्तु अनेक व्यक्तियोंको पाव सेर भोजन भी अधिक मालूम होता है । यही नियम दूधके संबंधमें भी समझना चाहिए । पुष्ट और दृढ़ शरीरवालोंको अधिक दूध देना चाहिए और दुर्बल शरीरवालोंको कम । और सबसे अच्छा तो यह है कि अपनी अपनी आवश्यकताको स्वयं समझ कर अपने लिए दूधका परिमाण लोग आप ही निश्चित कर लिया करें । अमेरिकामें कितने ही रोगियोंको नियम २० सेरस लेकर २५ सेर तक दूध दिया जाता है । एक रोगी ऐसा था जो ३० सेर दूध नित्य पी लिया करता था । एक और दूसरा व्यक्ति ३२ ॥ सेर दूध तक पहुँच गया था । इससे अधिक दूध पीनेके उदाहरण और नहीं मिले हैं, परन्तु भारतमें इतना अधिक दूध पीनेकी आवश्यकता नहीं है । यहाँ बाँटेको थोड़े परिमाणमें पिया गया दूध जितना लाभदायक होगा उतना अधिक परिमाणमें किया हुआ नहीं होगा ।

दूधका सेवन आरंभ करनेसे पहले यदि उपवास किया गया हो, तो पहले दिन तीन सेरसे अधिक दूध नहीं पीना चाहिए । दूसरे दिन एक सेर और बदनतर चार सेर कर देना चाहिए । इसके उपरान्त जितना हजम हो सके उतना ही दूध बढ़ाया जाय, तो कोई हर्ज न होगा ।

यदि सेवन करनेसे पहले उपवास न किये हों, तब भी पहले दिन तीन सेर दूधसे ही शुरु करना चाहिए । बिना पानीका ग्वालिस और शुद्ध दूध लेना चाहिए । भैंसका दूध यदि भारी जान पड़ता हो—पेटमें जाकर हजम न हो सकता हो—तो गायका शुद्ध दूध काममें लाना उचित है । पीनेके लिए जो दूध लिया जाय वह पहले हिला दिया जाय, पीछे चम्मचसे थोड़ा थोड़ा करके आधा सेर दूध एक बेरमें पीना चाहिए । आठ सेर दूध पीनेमें ३ मिनिट या ५ मिनिट समय लगाना चाहिए । चम्मचसे डाला हुआ दूध जब मुँहमें पहुँचे तब उसे थोड़ी देर तक मुँहमें रोककर उसमें मुँहकी लार मिलने देना चाहिए । जब थोड़ी लार भिज जाय तब उसे घोंटीमें उतारकर पी जाना चाहिए । जब आधा घंटा बीत जाय तब फिर आध सेर दूध लेकर इसी तरह पीना चाहिए । इसके उपरांत यदि दूधमें रुचि कम न हुई हो, तो आधे घंटे बाद फिर आधसेर दूध पी लिया जाय । इस रीतिपर सरे ५ बजेसे ९॥ बजे तक २ सेर दूध पी लिया जा सकता है ।

इसके अनंतर एक या दो घंटे तक ठहर कर फिर ऊपर कही हुई रीतिसे दूध पीना शुरू करना चाहिए । यदि मिल सके तो ताजा दूध लेकर काममें लाना चाहिए । नहीं तो फिर सबेरेका लिया हुआ दूध ही काममें लाया जाय । सरेका लिया हुआ दूध दो पहर तक कहीं बिगड़ न जाय, इस लिए यदि हो सके तो दूधके लोटेको बर्फमें दबा कर रखना चाहिए । यदि बर्फ न मिल सके तो लोटेके चारों ओर ठंडे

वास किया जायगा उससे लाभ नहीं होगा । उपवाससे शरीरका सामान निकल जाता है । अतएव जो अच्छा लगे वह करना चाहिए 'उपवास करनेसे मुझे तुलसान पहुँचेगा तथा मैं अत्यंत दुर्बल जाऊँगा' ऐसी जिनकी धारणा हो उन्हें उपवास न करना ही लाभदायक होगा । मनके निश्चयके साथ आरोग्यका बहुत घनिष्ठ संबंध है । यह बात कभी नहीं भूलना चाहिए । इसलिए वन सके तो अधिक अधिक तीन ओर कमसे कम एक उपवास कर लिया जाय और यदि वनसके तो बिना उपवासके ही दूधका इलाज शुरू कर दिया जाय

नियम ।

प्रत्येक मनुष्यको प्रतिदिन कितना दूध पीना चाहिए, यह ठीक ठीक निश्चय करना तनिक कठिन काम है । क्योंकि भिन्न भिन्न प्रवृत्ति के मनुष्य होते हैं । कई व्यक्ति ऐस मिलेंगे जो एक सेर भोजन सुगमता से साथ कर जायेंगे, परन्तु अनेक व्यक्तियोंको पाव सेर भोजन भी अधिक मालूम होता है । यही नियम दूधके संबंधमें भी समझना चाहिए । पुरुष और दृढ़ शरीरवालोंको अधिक दूध देना चाहिए और दुर्बल शरीरवालोंको कम । और सभसे अच्छा तो यह है कि अपनी अपनी आवश्यकताको स्वयं समझ कर अपने लिए दूधका परिमाण लोग आप ही निश्चित कर लिया करें । अमेरिकामें कितने ही रोगियोंको नित्य २ सेरसे लेकर २५ सेर तक दूध दिया जाता है । एक रोगी ऐसा था जो ३० सेर दूध नित्य पी लिया करता था । एक और दूसरा व्यक्ति ३२ सेर दूध तक पहुँच गया था । इससे अधिक दूध पीनेके उदाहरण और नहीं मिले हैं, परन्तु भारतमें इतना अधिक दूध पीनेकी आवश्यकता नहीं है । यहाँ वालोंको थोड़े परिमाणमें पिया गया दूध जितना लाभदायक होगा उतना अधिक परिमाणमें किया हुआ नहीं होगा ।

यहोपर यह बात ध्यात देना आवश्यक है कि दूध पीनेके लिए ऊपर जो समयका प्रोग्राम दिया गया है, ठीक उसी प्रोग्रामके अनुसार कार्य करना कुछ जरूरी नहीं है । अपने सुभीतेके अनुसार उक्त प्रोग्राममें जा चाहे वे फेरफार भा कर सकते हैं । मुख्य बात केवल यही ध्यानमें रखनेकी है कि आधे आधे घंटेके उपरांत आधा आधा सेर दूध पिया जाय, और एक दममें गट गट करके नहीं बल्कि थोड़ा थोड़ा रूँट रूँट करके पिया जाय ।

तीन या चार दिन तक छ सेर या सात सेर दूध पिया जाय । इसके उपरांत यदि शरीरमें शक्ति हो और नदानेकी जगूरत मालूम पड़े तो एक एक सेर करके दस सेर तक दूध बढ़ा लिया जाय । इस देशमें अनेक व्यक्तियोंके लिए सात सेर अथवा आठ सेर दूध काफी होता है और इतने दूधमें शरीरका पोषण खूब अच्छी तरह होता है । अतएव जितना दूध सुगमतापूर्वक नित्य बढ़ाया जासके उतना बढ़ाया जाय, यही उत्तम है । कितने ही व्यक्तियोंको पन्द्रह सेर नित्य पीनेसे परम आश्चर्यजनक लाभ मालूम हुआ है ।

जो दस सेर अथवा इससे भा अधिक दूध पीकर हजम कर सकते हैं, उन्हें बीचमें खाली समय देनेकी कुछ भी जरूरत नहीं है । उन्हें तो प्रातः कालसे लेकर रात्रिको सोनेके समय तक आधे आधे घंटेके बाद आध आध सेर दूध पीते ही रहना चाहिए । परंतु इस अनस्थामें फिर एक बातका नेंदोस्त जरूरी हो पड़ेगा । अर्थात् यह कि जत्र दूध इतने अधिक परिमाणमें पिया जाय और आधे आधे घंटेके बाद पिया जाय तब किसी दूधमालेसे दो पहरको ताजा दूध मिलनेका प्रयत्न कर लेना चाहिए । अथवा घरपर गाय या भैंस पाल लेनी चाहिए । यदि दोनों-मेंसे कोईसा भी प्रयत्न न हो सके और प्रातः कालका रखा हुआ दूध

पानीमें भीगा हुआ कपड़ा लपेट देना चाहिए । इस प्रकार दूध संग्रह दो पहरके बारह या एक बजे तक रक्खा रहेगा और गिरावेगा नहीं ।

साढ़े नौ बजे तक दो सेर दूध पीनेके उपरांत एक या दो घांटा रह कर १०॥ या ११॥ बजेसे फिर दूध पीना शुरू किया जाय और आधे आधे घंटे बाद आधा आधासेर करके सेर या डेढ़सेर दूध पी लिया जाय । इसके बाद संध्या तक और कुछ न खाया जाय । संध्याके समय जत्र ताजा दूध आवे तब फिर ऊपर कही हुई रीतिसे बाकीका सेरमा दूध भी पी लिया जाय ।

दूध हमेशा कच्चा पीना चाहिए, औंटा कर नहीं । औंटानसे दूधमें जो पौष्टिक पदार्थ मिले रहते हैं वे नष्ट हो जाते हैं । यदि कच्चा दूध पीनेमें किसीको कुछ बहम हो तो फिर छाचारी समझ कर औंटा लिया जाय । किंतु यह समझ लेना चाहिए कि औंटाये हुए दूधसे शरीरका पोषण नहीं होगा, क्योंकि उसके पोषक तत्त्व औंटानसे नष्ट हो जाते हैं । औंटानेके अतिरिक्त दूधमें शक्कर या राई आदि मिलाये नहीं मिलानी चाहिए, ये-भीठेका दूध ही यथेष्ट लाभ पहुँचता है ।

दो दिन तक इस रीतिपर दूधका सेवन करनेके पश्चात् दूधका परिमाण बढ़ाकर पाँच सेर, छ सेर, या सात सेर कर देना चाहिए । एक दम सात सेर दूधपर नहीं आजाना चाहिए, बल्कि एक एक सेर दूध नित्य बढ़ाना चाहिए । प्रातः काळ साढ़े सात बजेसे यदि दूध पीना शुरू किया जाय, तो दस बजने तक तीन सेर दूध पी लिया जायगा । पीछे ग्यारह या साढ़े ग्यारहने फिर शुरू कर दे । दो पहरके साढ़े बारह या एक बजे तक और दो सेर दूध पी लिया जायगा । तत्पश्चात् संध्याके सात बजेसे लेकर आठ बजे तक बाकीका दो सेर दूध भी पेटमें पहुँच जायगा । इस रीतिपर ७ सेर दूध नित्य पिया जा सकेगा ।

ध्योंके संयंत्रमें ऐसा देखनेमें आएगा कि यदि वे आरोग्यके नियमोंका ठीक ठीक पालन करें तो यह बड़ा हुआ वजन उनका उद्योका त्यों बना रहेगा और शरीरके म्नायु दृढ़ हो जायेंगे । यह बात तो सत्य ही है कि अधिक दूधके सेवनद्वारा शीघ्रताके साथ पुष्ट किये गये शरीरके म्नायु एक दमसे दृढ़ हो जाना संभव नहीं है और इसीसे केवल दूध पीकर ही रहनेवाले मनुष्य शारीरिक श्रमका काम करने पर जल्दी थक जाते हैं, बहुत दूरतक दौड़ नहीं सकते हैं तथा कमरत करनेमें होंफने लगते हैं । सुतरां दूधकी चिकित्साके अंतमें जो भारी खुराक योग्य नियमके साथ खाई जाय, तो थोड़े ही समयमें शरीरमें परिश्रम सहन करनेकी शक्ति आ जायगी और शरीरका जितना वजन बढ़ा होगा, वह भी बना रहेगा ।

आरंभमें यदि दूधके सेवनका गुण कम मालूम हो, तो निराश नहीं होना चाहिए । आरोग्यके नियमोंका यथेष्ट पालन न करनेके कारण योंसे जो शरीर बिगड़ गया है वह थोड़े दिनमें एकदम कैसे सुधर जायगा ? यदि दूधका सेवन श्रद्धा और आप्रह्वके साथ जारी रखा जायगा तो शरीर चंगा हुए बिना कभी रह ही नहीं सकता । शरीर चाहे कितना ही दुर्बल हो गया हो, भले ही चाहे हड्डी हड्डी दीखने लगी हों, फिर भी यदि आप्रह्वपूर्वक दूधका सेवन छोड़ा नहीं जायगा तो अंतमें आरोग्य तथा सुख अवश्य ही मिलेगा ।

अमेरिकामें दूधकी चिकित्सावाले चिकित्सालयोंमें रोगियोंको दूधका सेवन करते हुए जो लोग एक बार भी अपनी आँखोंसे देख लेते हैं उन्हें फिर इस विषयमें कुछ भी सदेह बाकी नहीं रहता कि दूधके सेवनसे असाधारण लाभ होता है । जिन रोगियोंको डाक्टरोंने निराश होकर जवाब दे दिया है तथा जो रोगी भ्राँति भ्राँतिकी चिकित्सा कराके

दोपहर तक मिगड़ जाय, तो फिर लाचार सत्रेके दूधको थोड़ा गर्म करके रखना चाहिए । यद्यपि गर्म किया हुआ दूध पूरा पूरा लाभ नहीं पहुँचाएगा, परंतु फिर भी कुछ न कुछ गुण तो करेगा ही ।

इस प्रकार दूधका सेवन प्रत्येक मनुष्यको कमसे कम दो महीने तक तो करना ही चाहिए । अनेक मनुष्योंको तीन या चार महीने तक उसके जारी रखनेकी जरूरत होती है । जब तक पेटकी सत्र प्रकारकी गड़गड़ न मिट जाय, शरीरका दुबला पतलापन दूर होकर जब तक सभी अंग प्रत्यग मांसल और पुष्ट न हो जायें, शरीरमें खूनके बढ़नेसे मुखमंडलपर खूनकी सुर्खी जब तक न आजाय और देहका वर्ण जबतक गोरा होकर बालककी नाई स्वच्छ ओर तेजयुक्त न हो जाय, तबतक दूधका सेवन जारी रखना परम आवश्यक है । दीर्घ कालसे चली आती हुई मन्दाग्नि नामक व्याधिके कारण शरीरमें जो कई प्रकारके घुरे लक्षण प्रकट हो चुके हों, उनको मिगड़ पाचनशक्तिको बलवती बनाना दुग्ध सेवनना सभसे मुख्य प्रयोजन होना चाहिए । इसके बाद शरीरकी पुष्टि तो बड़ी शीघ्रताके साथ हो जायगी । बहुतसे लोगोंके संबंधमें तो यह भी देखनेमें आया है कि पाचनशक्ति आदिके ठीक हो जानेपर पीछेसे शरीरका वजन एकमेर नित्य बढ़ा है और कितनोंहीका आधसेर नित्य । एक लीके शरीरका वजन तो छ सेर नित्य बढ़ता था । तीन सेर वजन नित्य बढ़नेके भी कई उदाहरण देखनेमें आये हैं । एक मनुष्यका वजन नौ दिनमें ढाई सेर बढ़ा था । वजन बढ़नेका कारण यह होता है कि शरीरमें नित्य शुद्ध खून बढ़ता है ।

कई लोग ऐसी शंका भी करने लगते हैं कि इस प्रकार बड़ा हुआ शरीरका वजन किसी कामका भी होगा या नहीं ? किन्हीं किन्हीं मनुष्योंके विषयमें यह शंका सचमुच ठीक होती है । परंतु सीमें नई मनु-

गया है । नीबूका रस पी लेनेसे अथवा एकाध नारंगी खा लेनेसे अम्लत-
पकी कमीका दोष दूर हो जाता है । जत्र दूधपर अरुचि उत्पन्न न हो,
तत्र त्रिना जरूरत नीबूका रस नहीं पीना चाहिए और जत्र अरुचि
उत्पन्न हो जाय तत्र फिर जत्र तक वह जाती न रहे तत्र तक नीबूका
रस बराबर पीते रहना चाहिए । बहुत अधिक दूध पीनेवाले कितने ही
मनुष्योंको भी सजरे दूधका नाम लेते ही उनकाई आने लगती ह । ऐसे
मनुष्य ज्यों ही नीबूका रस पियेंगे त्यों ही उन्हें थोड़ी देर पीछे दूधपर
रुचि उत्पन्न हो जायगी ।

दूध और नीबूका संयोग हानिकारक है, ऐसा बहुतसे लोग कहेंगे ।
परंतु उनके कहने पर ध्यान नहीं देना चाहिए । क्योंकि उन्हें इस
विषयका त्रिबुद्ध ज्ञान नहीं है । कितने ही विद्वानोंकी तो यहाँ तक
गय है कि जत्र तक दूध पेटमें पहुँच कर वायु उत्पन्न करता रहे, तत्र
तक नीबूका रस दूधमें मिलाकर उस दूधको आधे आधे घंटे बाद पीते
रहना चाहिए । पर हाँ, दूधमें नीबूका रस इतना अधिक न मिलाना
चाहिए कि वह फट जाय । पाँच या सात बूँद नीबूका रस
मिला देनेसे दूध गन्ना हो जायगा और पीनेमें वह ऐसा लगेगा जैसे
पतला पतला खट्टा दही हो । कितने ही मनुष्योंको यह खट्टा दूध पीनेमें
भी अच्छा स्वादिष्ट मादूम होगा और अकेले दूधकी अपेक्षा अधिक
मुआफिक पड़ेगा । यदि नीबूका रस किसीको मुआफिक न आवे, तो
यह दो पहरके समय दूधके बदले थोड़ी थोड़ी करके उत्तम छाँछ
(मट्ठा) पिये । इससे यदि शरीरमें मल संचित होगा तो वह भी
निकट जायगा ।

इतने पर भी यदि दूध पेटमें पहुँचकर खलबलाहट पैदा करे, तो
पहले कही हुई रीतिपर एक, दो या तीन उपवास करके तब दूधका

त्रिफलप्रयास हो बैठे हैं और अपनी मृत्युका होना निश्चित कर चुके हैं, वे भी इन दूधका इलाज करनेवाली संस्थाओंमें केवल दूधके विधिपूर्वक सेवनसे पूरे निरोग हो गये हैं और उनके शरीरका वजन बहुत कुछ बढ़ गया है ।

दूधके सेवनसे आरोग्य प्राप्त हो जानेके बाद ओर नित्यप्रति साधारण रीति पर अन्न भोजन करने लगनेके बाद भी सुयोग पाने पर वर्षमें एक या दो बेर समय समय पर ऊपर कही रीति पर दूधका सेवन करते रहनेसे आरोग्य पूर्ण रीतिसे प्राप्त होता रहता है । विदुषी एल हीलर विल्कोवसका कथन है कि मैं सुयोग मिलने पर दो महीने तक केवल दूध और थोड़ेसे 'फ्रूट' (एक प्रकारका फल) अथवा अमृतद गाकर रहती हूँ, और इससे मेरा स्वास्थ्य तथा शारीरिक बल बड़े अच्छी दशामें बना रहता है ।

कुछ उपयोगी सूचनाएँ ।

जिनके पेटमें दूध वायु उत्पन्न करता या 'गुद-गुद' बोलता मादम पड़े, उन्हें चाहिए कि वे प्रातः काठ दूधका सेवन शुरू करनेमें कोई एक घंटा पहले एक या आधे ग्ले नीबूका रस निकालकर उसमें एक अथवा दो चम्मच ठंडा पानी मिला कर पी जायें । जिनका दूध पीनेसे पीठे फिर दूधपर अरचि हो जाय, उन्हें भी ऊपर कही हुई रीतिसे नीबूका रस पी लेना चाहिए और दूधका पीना थोड़ी देरक लिए रोक देना चाहिए । देढ़ या दो घंटेके बाद उन्हें मादम होगा कि नीबूके पी लेनेसे दूधपर रचि उत्पन्न हो गई है ।

जिनके पेटमें अम्लजन्य (Acid) कम परिमाणमें होता है, उन्हींकी दूधपर रचि नहीं होती है, अथवा दूध पेटमें पहुँचकर वायु उत्पन्न करता या 'गुद-गुद' बोलता है । इसी लिए नीबूका रस वतजका

गुजायश नहीं है । प्रायः संध्याके समय बटुतोंको ऐसी अवस्थाका अनुभव होता है । ऐसी अवस्था होने पर भयभीत बिन्दुल नहीं होना चाहिए । ऐसी अवस्था हां जानका कारण यह है कि दूधमें जो जलका भाग रहता है उसके कारण पेट अफरापन जान पड़ता है । यह जलका भाग जैसे जैसे शरीरके भीतर वहनेवाले खूनमें मिलता जायगा वैसे वैसे पेटका अफरापन दूर होता जायगा । दूधका अम्यास हो जाने पर यह अवस्था धीरे धीरे आप ही आप मिट जायगी । बटुतोंको तो दूध पीनेका अभ्यास पड़नेमें सात दिनसे लेकर चौदह दिन तक लगते हैं, और बटुतोंको इससे पहले ही पयेष्ट अम्यास हो जाता है ।

जिन मनुष्योंको भीठा या मिर्च मसालेदार चटपटा भोजन खानेकी आदत पड़ी होती है, अथवा जिन्हें दूसरे तीसरे दिन पकान मिठाई खानेकी लत होती है, या जो लोग चाय, कहना, मास और शराब आदिका उपयोग किया करते हैं, उन्हें केवल दूध पीकर रहना पहले पढ़ महा कठिन माह्रम होगा । उन्हें पहले यही माह्रम होगा कि मानों उनका पेट भरता ही नहीं, उनका शरीर पुष्ट होता ही नहीं । ऐसी भावना जो उन लोगोंकी हो जाती है वह चटपटे भोजनकी लालसाके कारण ही हो जाती है । परन्तु जो लोग शरीरका आरोग्य चाहते हैं, उन्हें ऐसी खोटी लालसाकी ओर ध्यान देनेकी जरा भी जगृरत नहीं ।

बटुतोंको दूधके सेवनसे आरम्भमें कब्ज होता हुआ माह्रम पड़ेगा । इसके दो तीन उपाय हैं । सबसे उत्तम यह है कि जब पेटमें कब्ज माह्रम होने लगे, तब दूधका परिमाण बढ़ा देना चाहिए । इससे मोटी आंत घुल जायगी और थोड़े समयके उपरांत कब्ज जाता रहेगा । जो दूधका परिमाण नहीं बढ़ा सकते हों वे अजीर खाँयें अथवा भुने हुए गेहूँ खाँयें । परन्तु यह बात ध्यानमें रखनेकी है कि इन पदार्थोंके खानेके

सेवन किया जाय । उपवाससे शरीरकी शुद्धि हो जाती है, पेटको विश्रान्ति मिलता है और अपना काम प्रचलताके साथ करनेकी उसमें शक्ति आजाती है ।

नीबूके रसके अतिरिक्त और कोई भी खुराक दूध सेवनके दिनोंमें नहीं लेनी चाहिए । यदि और कोई खुराक ली जायगी तो दूधसेवनका जो लाभ होना चाहिए वह नहीं होगा ।

दूधका सेवन आरम्भ करने पर शुरुमें कुछ दिनों तक बहुतोंको एक प्रकारकी बचैनीसी मालूम होगी । उन्हें एक प्रकारके ऐसे दुःखका अनुभव होगा जिसे वे समझ न सकेंगे और साथ ही शरीरसंबन्धी भिन्न भिन्न व्यापारोंमें भी उन्हें कुछ क्षोभ या चंचलता मालूम होगी । संभव है ऐसे लक्षणोंसे लोग डर जायें और दूधके सेवनका परिणाम कुछ भयंकर होता हुआ जानें । परन्तु वास्तवमें ऐसे लक्षणोंके प्रकट होनेपर डरनेकी कुछ जगह नहीं । आरोग्य-संबन्धी ज्ञानका प्रचार करनेमें अनिशय परिश्रम करनेवाले मि० मेकफेडनका कथन है कि “शुद्ध मनसे और आप्रह्वेय साथ दूधका सेवन करनेसे सदा लाभ ही होगा । इनके सेवनसे मैंने कभी हानि होनी हुई नहीं देखी । बहुतोंको यह कथन अनिशयोक्ति पूर्ण मालूम होगा, परन्तु है यह निश्चुल सत्य । मुझे स्वयं पहले दूधके सेवनसे होनेवाले लाभोंमें संदेह था । परन्तु जब मैंकिसी रोगियोंको उनसे लाभ उठाते हुए मैंन अपनी आँखोंसे देखा तो मुझे भी दूधकी चिकित्सा पर श्रद्धा हो गई । दूध पूरा भोजन है और उससे शरीरका प्रत्येक भाग पुष्ट होता है । बहुतसे बालक जैसे दूध पी पी कर दृढपुष्ट शरीरवाले हो जाते हैं, उन्हीं तरह जवान आदमी भी दूध पीनेसे मीठ ताजे हो सकते हैं ।”

दूधका सेवन करनेवालोंको कई बार ऐसा भी मालूम होगा कि दूधसेवनका पेट अचानक भर गया है और एक घूंट भी और दूध पीनेकी

गुंजायश नहीं है । प्रायः संध्याके समय बहूतोंको ऐसी अग्न्याका अनुभव होता है । ऐसी अग्न्या होने पर भयभात त्रिवुल नहीं होना चाहिए । ऐसी अग्न्या हो जानेका कारण यह है कि दूधमें जो जलका भाग रहता है उसके कारण पेट अफराभा जान पड़ता है । यह जलका भाग जैसे जैसे शरीरके भीतर बहनेवाले रक्तमें मिलता जायगा वैसे वैसे पेटका अफरापन दूर होता जायगा । दूधका अग्न्यास हो जाने पर यह अग्न्या धीरे धीरे आप ही आप मिट जायगी । बहूतोंको तो दूध पीनेका अग्न्यास पड़नेमें सात दिनसे लेकर चौदह दिन तक लगते हैं, और बहूतोंको इससे पहले ही यथेष्ट अग्न्यास हो जाता है ।

जिन मनुष्योंको भीठा या मिर्च मसालेदार चटपटा भोजन खानेकी आदत पड़ी होती है, अथवा जिन्हें दूसरे तीसरे दिन पक्का भिठाई खानेकी लत होती है, या जो लोग चाय, कहना, मांस और शराब आदिका उपयोग किया करते हैं, उन्हें केवल दूध पीकर रहना पहले पहल महा कठिन मालूम होगा । उन्हें पहले यही मालूम होगा कि मानों उनका पेट भरता ही नहीं, उनका शरीर पुष्ट होता ही नहीं । ऐसी भावना जो उन लोगोंकी हो जाती है वह चटपटे भोजनकी लालसाके कारण ही हो जाती है । परंतु जो लोग शरीरका आरोग्य चाहते हैं, उन्हें ऐसी खोटी लालसाकी ओर ध्यान देनेकी जरा भी जरूरत नहीं ।

बहूतोंको दूधके सेवनसे आरम्भमें कब्ज होता हुआ मालूम पड़ेगा । इसके दो तीन उपाय हैं । सबसे उत्तम यह है कि जब पेटमें कब्ज मालूम होने लगे, तब दूधका परिमाण बढ़ा देना चाहिए । इससे मौटी आंत धुल जायगी और थोड़े समयके उपरांत कब्ज जाता रहेगा । जो दूधका परिमाण नहीं बढ़ा सकते हों वे अजीर खाँयें अथवा मुने हुए गेहूँ खाँयें । परंतु यह बात ध्यानमें रखनेकी है कि इन पदार्थोंके खानेके

पीछे फिर दूधका परिमाण उढ़ाया नहीं जा सकेगा । दूधका परिमाण उढ़ानेमें कब्ज एक बेर जन दूर हो जाय और पीछेसे फिर बराबर आगे ग्यसबंधी नियमोंका पालन रहे, तो फिर कब्ज कमी नहीं होगा । यदि दूधका परिमाण बढ़ाने पर भी कब्ज नहीं मिटे तो बीजसमेन काडी द्राक्षा (मुनक्का) खाई जाय । अथवा जो अपनेको अनुकूल पड़ धे फल खाये जायें ।

यदि इतनेपर भी कब्ज न मिटे तो दूधके साथ कमी कमी धादे सनके बीज खा लिये जायें । दिनभरमें एक चमचेसे अधिक सनके बीज कभी न खाये जायें ।

यदि कब्ज दूर करनेके यत्र (एनीमा) के द्वारा पानी भीतर पहुँचानेकी जरूरत पड़ तो दो या तीन सेरसे अधिक पानी न लिया जाय । जुलानकी कोई दवा नहीं खानी चाहिए । यदि ग्वानेकी जरूरत ही हो, तो एक भाग सोनामक्खी (सनाय) और दो भाग मुट्ठहठी लेकर दोनों मिन्नकर सूज बारीक पीस ली जायें और उसमेंसे दो आनेभर या चार आनेभरकी मात्रा साँते समय रात्रिको कमी खा ली जाय । इसमें प्रस्टन रीतिम होनेवाला मग्नेत्सर्ग अपने आप ही हो जायगा । इस लिए यह विधि परमोत्तम है । जब कोई उपाय बारगर न होता हो, केवल उन्ही समय यह बाह्य उपचार करना उचित है । चिन्ता त्यागकर मन सुखिर रखना चाहिए और शरीरके भीतरके सामर्थ्यपर विश्वास करना चाहिए । दूधका भोजन अतमें स्वयं ही ऐसा खोटाकर साफ दस्त लागेगा जैसा कि एक निरोग बालकको होता है ।

बच्चोंका दूधके सेवनसे आरंभमें दस्त होना लगते हैं । ऐसी अवस्थामें पाँच सेर, या छ सेर अथवा अपनी शक्तिर अनुकूल गरम जल लेकर कब्ज दूर करनेवाले यंत्रके (एनीमाके) सहारेसे भीतर

पहुँचाकर गीठी अँतमें भरा हुआ गड धो डालना चाहिए । यदि इस यंत्रके उपयोग करनेपर भी दस्त न रकें तो दूधका सेवन दस्त रुकने तक बंद रक्खा जाय ।

जो लोग कसरत कर सकते हों उन्हें प्रातः फाल कसरत करके तब दूधका सेवन करना चाहिए ।

अधिक समय तक दूधके सेवन करनेमें जठर, अँतें, और पचने-द्रव्यो पुष्ट हो जाती हैं और पचनशक्ति बहुत अधिक बढ़ जाती है ।

दूध सेवन करनेवालोंको क्या नहीं करना चाहिए ?

१ अत्यंत ठंडा दूध कभी नहीं पीना चाहिए । दूध कहीं त्रिगड़ न जाय इस लिए उसे ठंडी जगहमें रखना तो अनश्य चाहिए, पर बर्फक सदृश ठंडा दूध कभी नहीं पीना चाहिए । यदि दूधका पात्र बर्तनमें दबा कर रखा गया हो, तो उसे इतना गुनगुना करके पीना चाहिए जितना गुनगुना कि गूल होता है ।

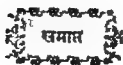
२ आँटा कर दूध कभी नहीं पीना चाहिए । दूधको आँटानेसे उसमेंके कितने ही पौष्टिक तत्त्व जल जाने हैं और आँटाया हुआ दूध कब्ज भी करता है ।

३ एक दम सपाटेके साथ दूधके तीन चार प्याले कभी नहीं पीना चाहिए । ऐसा करनेसे पेट खरकी धैलीकी नाई फूल जाता है । आध सेर दूधमें जितना जल होता है वह सत्र जल पेट अच्छी तरह चूस ले तब आध सेरका दूसरा प्याल पीना चाहिए ।

४ आध सेर दूध एक सॉसमें कभी नहीं पीना चाहिए । बल्कि छोटे छोटे घूँट करके धीरे धीरे पीना चाहिए । इसके साथ ही साथ प्रत्येक घूँटको जैसे बने तैसे थोड़ी देर मुँहमें रोक कर स्वाद लेना चाहिए ।

दूधके सेवनके सम्बन्धम यहाँ तक जो कुछ भी लिखा गया है दीर्घ कालनके अनुभवके आधार पर ही लिखा गया है । कितने ही डाक्टरलोग इससे भी कम बातें बतलाकर रोगियोंसे फीस सो डालर अर्थात् ३०० से भी अधिक रुपया उठे लेते हैं । इसका पूरा निरास है कि जो लोग रजप्रस्त होंगे वे ऊपर कहे गये नियमों का प्रत्यक्ष पालन करनेसे अस्य ही रोगसे अपना पिंड छुड़ा सकें और जो रोगी नहीं होंगे वे अपने स्वास्थ्यकी दशा और भी अधिक सुधार लेंगे । बहुतसे दुग्ध ग्रहीताले पुरुष मोटे होनेकी लाट्ठासे लपाने फिरते हैं और अनेक कामती दवाओंके गरीबनेमें पैसा फेंकते हैं । ऐसे पुरुषोंको उचित है कि दूसरी ललचानेवाली दवाइयोंके लिए पैसा बिगाड़नेसे पहले इस दुग्ध चिकित्साको आजमा कर देखें । अमेरिकाके लॉस एंजेलिस नामक नगरकी निवासिनी मिसेस फील्डे नामकी एक अंगरेज महिला ने तीन महीने तक ७॥ सेर दूध निय पीकर अपने शरीरका वजन ३३ सेर बढ़ा लिया था और उनका शरीर इतना स्वस्थ हुआ था कि जितना पहले कभी नहीं हुआ ।

दूधका सेवन करनेसे आरोग्य लाभ कर लेनेके अनन्तर जो पुष्टि तथा मेन खाकर ही रहते हैं, वे फिर कभी बीमार नहीं होते ।



चिकित्सा-विज्ञानकी पुस्तकें ।

• उपवास चिकित्सा । इसमें केवल उपवासोंके द्वारा सब आराम करनेकी तरकीबें सब अच्छी तरह समझाकर सब लोगोंके चलाये हैं जिन्होंने साठ साठ उपवास करके आरोग्यता प्राप्त की है ।

• प्राकृतिक चिकित्सा । इसमें चिकित्सा, मेहनत, मेहनत, ध्यान, माण्डान (पफारा), कोयलोंकी आँखसे पसीना लेना, शुद्ध पीना, व्यायाम करना, शुद्ध वायुमें श्वास लेना आदि सहज किये जाते हैं, तरहके रोगोंको आराम करनेकी विधि बतलाये हैं । मू० १२)

• योग चिकित्सा । इसमें योगकी सरल क्रियाओंसे रोगोंको आराम और महा आरोग्य करनेके उपाय बतलाये हैं । मू० १३)

• सुगम चिकित्सा । मानवीनिक नियमों और दिनचर्यामें सबके संयम करनेद्वारा सब रोगोंको आराम करनेके उपाय । मू० १४)

• मधु चिकित्सा । इसमें मधु या घाहका सेवन कितना करना चाहिए और इससे कौन कौन रोग आगम होते हैं और किस प्रकार इन्हें ठीक करना चाहिए, यह अच्छी तरह बतलाया है । मू० १५)

• सरलाश्व चिकित्सा । इसमें मुख्यतः बस्तियों का रोगोंको ठीक करने के उपाय बतलाये हैं । मू० १६)

• विशाखियोंका सन्धा मित्र । यह भी प्राकृतिक आरोग्यविद्याकी किताब है । इसमें सुगम पुस्तक है । विटमिनों और मंत्राधारण की पुस्तकें अतिशय उपमाणी हैं । मू० १७)

प्रत्यक्ष ही जीवन है ॥१॥ प्रत्यक्ष
हम ही यहाँ कैसे जीयें ॥२॥ आरोग्य माध्यम
स्वास्थ्यसम्पदा ॥३॥ स्वास्थ्य माध्यम

जिन्होंने पता—

संसार, हिन्दी-ग्रन्थ-रचनाकार काव्यमय.

मधु-चिकित्सा ।

[मधु या शहदके सेवनसे अनेक रोगोंको
दूर करने और आरोग्य रहनेके
सुगम उपाय ।]



प्रा. कालसम्पादक प० जगन्नाथ प्रभागकरकी
गुजराती पुस्तिकाके आधारसे
लेखक—

श्रीयुत बाबू रामचन्द्र वर्मा ।

कार्तिक, वि० सं० १९८४ ।

नवम्बर, १९२७ ई० ।

मूल्य साढ़े तीन आने ।

मधु-चिकित्सा ।



[१]

यों तो संसारमें स्वाभाविक रूपसे अनेक प्रकारके रास्य पदार्थ उत्पन्न होते हैं पर उनमेंसे दूध और मधु या शहदकी सर्वोत्तमता प्रायः सभी बुद्धिमानोंने स्वीकृत की है । संसारमें यही दो पदार्थ ऐसे हैं जो सर्वा-शमें पच जाते हैं और सदा उत्तरोत्तर अधिक गुण दिखलाते रहते हैं । इन दोनों पदार्थोंका जितना ही अधिक उपयोग किया जाय उतना ही अधिक लाभ देखनेमें आता है । दूधकी उपयोगिता तथा सर्वश्रेष्ठता तो केवल एक इसी बातसे प्रमाणित है कि प्रकृतिने उसे माताके स्तनोंमें ही उत्पन्न कर दिया है जिससे वह जन्मकालसे ही अधिकांश जीवोंका स्वाभाविक भोजन हो जाता है । प्रकृतिकी इस योजनासे यह भी सिद्ध होता है कि दूध सब अरसाओंमें सदा गुणकारी और बलवर्धक ही प्रमाणित होता है * । यदि अभी हालके जनमे हुए या महीने दो महीनेके बच्चोंको दूधके सिवा और कोई खाद्य पदार्थ दिया जाय तो बहुधा वह हानिकारक ही प्रतीत होगा, परन्तु दूधके सम्बन्धमें यह बात नहीं कही जा सकती । ठीक यही बात मधुके सम्बन्धमें भी है । बड़े बड़े चिकित्सकों और वैज्ञानिकोंने परीक्षा करके यह सिद्ध किया है कि यदि संसारमें कोई पदार्थ दूधकी बराबरी कर सकता है तो वह मधु ही कर सकता है । दो चार दिनोंके जनमे हुए बालकसे लेकर सौ वर्ष तकके बुढ़ेको

* दूधके गुणोंके रूप में वक्ष्य जाननेके लिए हमारी 'दुग्ध चिकित्सा' नामक पुस्तक पढ़ें ।

चाहे जिस अवस्थामें मधु दिया जाय वह कभी हानिकारक नहीं हो सकता, सदा कुछ न कुछ गुण ही करता है । प्रकृतिने माताके स्तनमें दूधके स्थानमें मधु नहीं उत्पन्न किया इससे चाहे भले ही कोई यह बात सिद्ध कर ले कि दूधकी अपेक्षा मधु कम गुणकारी है, परन्तु यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो कई बातोंमें यह दूधसे भी कहीं बढ़कर है । और यही कारण है कि चाहे माताके स्तनमेंसे मधु न निकलकर दूध ही निकलता हो, परन्तु उस दूधमें भी मधुका एक अच्छा अंश अवश्य वर्तमान रहता है ।

यदि मधुका आश्चर्यजनक गुण देखना हो तो किसी गर्मिणी स्त्रीकी उसकी गर्भाशयसे ही निम्न थोड़ा थोड़ा मधु देना आरम्भ कीजिए और यह क्रिया प्रसन्नकाल तक बराबर जारी रखिए । इसके उपरान्त जब उसे सन्तान उत्पन्न हो तब उस सन्तानको भी बराबर दूधके साथ थोड़ा थोड़ा मधु देते रहिए । फिर देखिए कि साल दो सालका होने पर वह बच्चा कितना अधिक दृष्ट पुष्ट और स्वस्थ रहता है । परीक्षा करने पर यह निधि बहुत ही गुणकारी प्रमाणित हुई है । बालकोंकी मीठी चीजें बहुत पसन्द होती हैं और अधिकांश बालक मीठे पदार्थ बहुत चायसे खाया करते हैं । माता पिता प्रायः उन्हें चीनी अथवा उससे बनी हुई और चीनें छानेके लिए दिया करते हैं । परन्तु अनेक अवस्थाओंमें बालकोंके लिए चीनी बहुत ही हानिकारक प्रमाणित होती । और उसमें उन्हें प्रायः अनेक प्रकारके रोग हो जाया करते हैं । मटीक है कि बालकोंको उनके शरीरके पोषण और वर्धनके लिए चीनी या किसी और मीठे पदार्थकी बहुत अधिक आवश्यकता रहती और इसी लिए उनकी प्रवृत्ति भी उसीकी ओर रहती है, पर जब चीनी अधिक परिमाणमें दी जाती है तो उससे लाभ

बड़ो प्राय हानि ही अधिक हुआ करती है। और फिर सबसे अधिक हानि इसलिए होती है कि आजकल बाजारोंमें जो चीनी बयना जिस चीनीकी बनी हुई चीजें मिलती हैं वह चीनी या तो खालिस विदेशी ही होती है या उसमें बहुत कुछ अंश विदेशी चीनीका हुआ करता है। कदाचित् यहाँ यह उतलानेकी आवश्यकता न होगी कि विदेशी चीनीमें बहुतसे ऐसे पदार्थ मिटे रहते हैं जो अनेक दृष्टियोंसे बहुत अधिक हानिकारक होते हैं और जिनका विशेषत छोटे बच्चोंके स्वास्थ्यपर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इस लिए यदि बालकोंको चीनीके स्थान पर थोड़ा थोड़ा मधु दिया जाय करे, तो उससे हानिकी कोई सम्भावना नहीं रह जाती और लाभ ही लाभ होता है। यह बात केवल छोटे बच्चोंके लिए ही नहीं है, बल्कि स्त्रियाँ और पुरुष भी इसके सेवनसे बहुत अधिक लाभ उठा सकते हैं।

हमारे देशमें तो प्राय ईखसे ही चीनी बनाई जाती है, पर विदेशोंसे यहाँ जो चीनी आती है वह प्राय गाजर चुकन्दर या इसी प्रकारके और अनेक पदार्थोंसे बनी हुई होती है। इसके अतिरिक्त उसे साफ करनेमें भी हड्डियों और रक्त आदि अनेक ऐसे पदार्थोंका व्यवहार होता है जो स्वास्थ्यकी दृष्टिसे हानिकारक और धर्मकी दृष्टिसे आपत्तिजनक होती हैं। इसलिए विदेशी चीनी व्यवहारमें लाने योग्य नहीं होती। हमारे यहाँकि चिकित्साग्रन्थोंमें खाड़ या शकर चीनी और मिस्री आदिके बहुतसे गुण कहे गए हैं। पर वे गुण उसी चीनी या मिस्री आदिके कहे गए हैं जो ईखसे बनी हुई हो। गाजर चुकन्दर या इसी प्रकारके और पदार्थोंसे बनी हुई चीनी आदिमें वे गुण कदापि नहीं हो सकते। इसलिए विदेशी चीनीसे वास्तविक चीनीके लाभोंकी आशा रखना ठीक नहीं और जहाँ तक हो सके विदेशी चीनीके व्यवहारसे सदा बचना चाहिए।

देशी चीनीकी अपेक्षा विदेशी चीनी प्रायः सस्ती पड़ती है और इसी लिए लोग उसीका व्यवहार करते हैं। लोग चाहे उसका उतना अधिक व्यवहार न भी करें, पर प्रायः दूकानदार लोग सस्ती बेचन के लिए देशी चीनीमें विदेशी चीनी मिलाकर अथवा विदेशी चीनीमें कुछ खाली छानेके लिए उसमें गुड़ या शक्कर आदि मिलाकर बेचते हैं। विदेशी चीनीके बहुत अधिक व्यवहारका बुरा परिणाम भी प्रायः देशों में आता है। आजकल बहुतसे लोग प्रमेह और अजीर्ण आदि रोगोंसे पीड़ित देखे जाते हैं। इन तथा और बहुतसे रोगोंका मूल इसी विदेशी चीनीमें समझना चाहिए। इसलिए जो लोग चीनीका व्यवहार करना चाहते हैं उन्हें जहाँ तक हो सके देशी चीनीका ही व्यवहार करना चाहिए। परन्तु आजकल बाजारकी जो परिस्थिति है उसके कारण शुद्ध देशी चीनी सब लोगोंको और सहजमें प्राप्त नहीं हो सकती। इसलिए यदि चीनीके स्थानमें मधुका व्यवहार किया जाय, तो लोग केवल बहुतसी हानियोंसे ही नहीं बच जायें बल्कि बहुतस लाभ भी उठा सकते हैं। यह ठीक है कि चीनीकी अपेक्षा शहद का मात्र कुछ अधिक होता है, पर चीनीकी अपेक्षा शहदमें मिठास कहीं अधिक होती है इसलिए पड़ता दोनोंका प्रायः बराबर बैठ जाता है। और यदि देशमें शहद या मधुका व्यवहार बढ़ जाय तो एक नये उद्योग और नये व्यापारका भी अच्छा मार्ग निकल आता है। हमारे देशमें तात्कालिक दृष्टिसे शहदकी मक्खियोंका पालन बहुत कम होता है, पर पाश्चात्य देशोंमें बहुतसे लोग और विशेषतः देहातोंमें किसानोंकी स्त्रियाँ यह काम व्यावसायिक दृष्टिसे करती हैं और इससे अच्छा लाभ उठाती हैं। यदि हमारे देशमें मधुका व्यवहार बढ़ जाय और कुछ लोग शहदकी मक्खियों का पालकर शुद्ध मधु तैयार करने लग जायें तो उन्हें

बच्छा आर्थिक लाभ हो सकता है और कुछ लोग बेकारीसे छुड़ी पा सकते हैं ।

आनकल प्रायः सारे भारतमें और विशेषतः दक्षिण भारतमें पाश्चात्य नातियोंकी देखा देखा चायका राज बहुत बढ़ गया है । यह एक बहुत बड़ा दुर्व्यसन है और इससे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हैं । ये हानियाँ इसलिए और भी बढ़ जाती हैं कि चायके अच्छे शौकीन उसमें प्रायः विदेशी चीनी ही डाला करते हैं । हमने अपने कई चाय-प्रेमी मित्रोंको यह कहते हुए सुना है कि चायके लिए विदेशी चीनी ही सबसे अच्छी होती है और इसी लिए वे ढूँढ़कर विदेशी चीनी खरीदते हैं । एक तो चाय स्वयं ही अनेक प्रकारकी हानियाँ करती है दूसरे जब उसमें विदेशी चीनी मिलाई जाती है और नित्य तीन तीन और चार चार बार दोनोंका सेवन किया जाता है तो उससे होनेवाली हानियाँ का वर्णन सुननेकी अपेक्षा अनुमान कर लेना ही बहुत अच्छा है * ।

हर्षका प्रिय है कि अब इस देशके कुछ लोगोंकी समझमें यह बात धीरे धीरे आने लग गई है कि चायसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हैं और इसलिए उन्होंने चायके स्थानपर तुलसीकी पत्तियोंका व्यवहार आरम्भ किया है । तुलसीकी पत्तियोंमें कितने अधिक गुण होते हैं यह यहाँ बतलानेकी आवश्यकता नहीं । जिस तुलसीका एक छोटासा पौधा घरमें रहनेसे अनेक प्रकारके रोगोंसे रक्षा होती है यदि उसकी पत्तियोंका प्रसार सेवन किया जाय तो अवश्य ही उससे अपरिमित लाभ हो सकते हैं । और यदि उस तुलसीमें चीनीकी जगह मधुका व्यवहार किया जाय तो फिर पूछना ही क्या है—सोना और सुगन्ध दोनों उपस्थित हैं ।

* चाय और तमाखूके दुगुणोंको भली भाँति समझनेके लिए हमारा प्रकाशित किया हुआ 'विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र' पढ़िए ।

जरा एक बार कल्पना कीजिए कि विदेशी चीनी कितनी अपवित्र और हानिकारक होती है और मधु कितना अधिक पवित्र तथा लाभदायक होता है। हमारे यहाँ मधुकी गणना बहुत ही पवित्र पदार्थोंमें की गई है, यहाँ तक कि देवताओंको स्नान करानेके लिए पंचामृत तकमें उसका व्यवहार होता है और उसकी गणना अमृतमें की जाती है। हमारे देशके कई चिकित्सकोंने परीक्षा करके इस बातका अनुभव किया है कि औषध रूपमें पंचामृतका सेवन करनेसे क्षय आदि विकट रोगोंके रोगी भी अच्छे हो जाते हैं। और यों तो प्रायः बहुतसे रोगोंमें और बहुतसे औषधोंके साथ अनुपान रूपमें वैद्य लोग मधुका व्यवहार कराते हैं। अनुपान रूपमें मधुका बहुत अधिक व्यवहार यह बात सिद्ध करता है कि मधुमें अनेक प्रकारके रोगोंको दूर करनेकी बहुत अधिक स्याभाविक शक्ति वर्तमान है। इसलिए हम कह सकते हैं कि शुद्ध मधुका निरन्तर थोड़ा बहुत व्यवहार करते रहनेसे मनुष्य सदा बहुत स्वस्थ रह सकता है और अनेक प्रकारके रोगोंसे सहजमें अपनी रक्षा कर सकता है। और यदि इस मधुका व्यवहार दूधमें मिलात किया जाय, तो इससे बढ़कर और कोई बात ही नहीं हो सकती। क्योंकि इस संसारमें यदि अमृत कोई चीज है तो वह या तो दूध है और या मधु, और जहाँ इन दोनोंका संपर्क हो वहाँ समझ लेना चाहिए कि वे दो अमृत एक साथ हैं।

[२]

हमारे यहाँ पुराणों आदिमें जिन सात सागरोंकी कल्पना की गई है उनमेंसे एक सागर दूधका और एक मधुका है। इसीमे इन दोनों पदार्थोंकी महत्ता भली भाँति सिद्ध हो सकती है। केवल हमारे ही यहाँ नहीं बल्कि सभी प्राचीन देशों और जातियोंमें इन दोनों पदार्थोंकी गणना अमृतमें होती आई है और ये दोनों पदार्थ मनुष्योंके लिए परम

अभीष्ट कहे गए हैं । वाइत्रिमें जिस स्वर्गकी कल्पना की गई है और जहाँ धार्मिक लोगोंको पहुँचानेका वादा किया गया है वह दूध और शहदसे भरा हुआ है । वाइत्रिमें लिखा हुआ है कि प्रायः पैंतीस सौ वर्ष पहले इसराइलके लोग एक ऐसे प्रदेशके अनुसन्धानमें लगे थे जिसमें मनुष्योंको सत्र प्रकारके सुगन्धनायास ही प्राप्त होते थे और जो दूध और शहदसे भरा हुआ था । यही ईसाइयोंका अभीष्ट प्रदेश और स्वर्ग है और यहीं पहुँचनेकी वे कामना रखते हैं । मुसलमानोंको भी त्रिहिस्त्रमें पानीकी जगह शहद ही मिलेगा । अनेक प्राचीन जातियोंका यह विश्वास था कि मधु इस लोकका पदार्थ नहीं है बल्कि यह स्वर्गसे गिरकर यहाँ आ गया है । तात्पर्य यह कि अधिकांश प्राचीन जातियाँ इसे अलौकिक और स्वर्गीय पदार्थ समझती थीं और अमृतके समान इसका आदर करती थीं । हमारे यहाँ तो यह पंचामृतमेंसे एक अमृत है ही । और यदि नास्तिक दृष्टिसे देखा जाय तो दूध और मधु ये दोनों ही अमृत हैं । स्वाद और गुणमें ससारका और कोई पदार्थ इनकी नज़रों में नहीं कर सकता ।

बहुत प्राचीन कालमें जब कि मानव जातिको शरीरका पोषण करनेवाले और बल बढ़ानेवाले बहुत ही बड़े पदार्थोंका ज्ञान था, यही मधु सबसे अधिक पौष्टिक समझा जाता था और इसीका सबसे अधिक व्यवहार होता था । साथ ही यह भी कहा जाता है कि उन दिनों लोग बहुत अधिक बलवान्, दृढ़ पुष्ट और नीरोगी हुआ करते थे । चीनी आदि बनानेकी क्रिया तो बहुत बादमें निकली थी, पर मधुका व्यवहार बहुत प्राचीन कालसे होता आया है । सुप्रसिद्ध महात्मा सुलैमान सब लोगोंको शहद खानेका उपदेश दिया करते थे, क्योंकि वे समझते थे कि यह सर्वश्रेष्ठ पदार्थ है । कहते हैं कि एक आदमी मुहम्मद साहबके पास जाकर

कहने लगा कि मेरे भाईके पेटमें बहुत सख्त दर्द है । आप कृपाकर कोई ऐसा उपाय बतलावें जिससे उसका वह दर्द दूर हो जाय । मुहम्मद साहबने कहा कि तुम जाकर उसे शहद दो, इससे उसके पेटका दर्द दूर हो जायगा । वह गया और थोड़ी देर बाद छौटकर फिर आया और कहने लगा कि मैंने उसे शहद तो दिया पर उसका दर्द कम नहीं हुआ । मुहम्मद साहबने कहा कि शहदसे दर्द क्या नहीं अच्छा होगा ? जाओ और उसे फिर शहद दो और इस बार कुछ अधिक मात्रामें देना । उसका दर्द जरूर दूर हो जायगा । उसने फिर जाकर अपने भाईको और अधिक शहद दिया और कहते हैं कि शहदसे ही उसके भाईके पेटका दर्द अच्छा हो गया ।

वैद्यका कोई ग्रन्थ उठाकर देखिए, उसमें मधु रोगनाशक और आरोग्यजनक बतलाया गया है । अधिकांश ग्रन्थोंमें शुद्ध मधु अमृतके समान गुणकारी और समस्त आयुर्वेदिक औषधोंका एक मात्र और सर्वश्रेष्ठ अनुपान कहा गया है । मधु योगवाही कहा गया है । इसका अर्थ यह है कि यह जिस योगके साथ मिलाया जाता है उसीके अनुसार गुण करने लगता है । यह सभी अरस्याओं और सभी प्रवृत्तियोंके लोगोंके लिए समान रूपसे गुणकारी होता है । यह सब लोगोंको बिना किसी प्रकारकी हानिकी सम्माननाके दिया जा सकता है । यहाँ तक कि गर्भवती स्त्रियोंको भी यह निस्तकोच होकर दिया जा सकता है । यह मत केवल हमारे वैद्यक शास्त्रका ही नहीं है बल्कि डाक्टरों और द्रष्टृमतका भी है । सभी प्रकारके लोग यह बात मानते हैं कि मधुके निम्न प्रतिभे सेवनसे सब प्रकारके रोग नष्ट होते हैं और आरोग्य प्राप्त होता है । ग्रीनने अपने एक ग्रन्थमें लिखा है कि गठके सब प्रकारके रोगों, फंठमाला, छातीके सब प्रकारके रोगों और ज्वर आदिमें मधुके सेवनसे

वहुत अधिक लाभ होता है और इससे पित्त रसकी विषेय प्रकारसे वृद्धि होती है। एरिस्टोनने एक स्थानपर लिखा है कि ओलम्पियन लोगोंके भोजमें एक प्रकारका अमृत परोसा जाता था जो मधुसे बनाया जाता था। इसी प्रकारके और भी अनेक प्रकारके उल्लेख मिलते हैं। प्राचीन कालमें जब कि लोगोंको चीनी आदिका ज्ञान नहीं हुआ था प्रायः मधुका ही व्यवहार किया जाता था। पर आजकलके लोग मधुके गुण निकुल भूल गये हैं और चीनी आदिका ही व्यवहार करते हैं। परन्तु चीनी और मधुमें अंतर यह है कि चीनीसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हैं और अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। पर मधुसे अनेक प्रकारके लाभ होते हैं और अनेक रोग दूर होते हैं। वैज्ञानिकोंने परीक्षा करके देखा है कि यदि चीनी आदिमें हमारे मुँहकी छार न मिले और यह किसी प्रकार यों ही पेटके अन्दर उतार दी जाय तो वह विपत्ति काम करती है। परन्तु मधुमें यह बात नहीं है। उसके लिए यह आवश्यक नहीं है कि उसमें हमारे मुँहकी छार भी अवश्य ही मिले। इसका कारण यह है कि जब मधुमक्खियाँ मधु बनानेके लिए फूलोंसे पराग एकत्र करती हैं तभी उनके मुँहकी छार उसमें मिल जाती है। मधुमक्खियोंके मुँहकी छार मिल जानेके कारण उसमें अनेक प्रकारके गुण उत्पन्न हो जाते हैं। उन गुणोंमेंसे एक गुण यह भी है कि मधु चाहे जितने दिनोंतक रखा जाय पर वह कभी खराब नहीं होता। उसमें किसी प्रकारका विकार उत्पन्न नहीं होता। यह गुण उसमें फार्मिक एसिड उत्पन्न होनेके कारण होता है। यह फार्मिक एसिड मधुको तो बिगड़नेसे बचाता ही है साथ ही यह अनेक प्रकारके रोगोंको दूर करनेमें भी सहायक होता है। अनुभव करके यहाँतक देखा गया है कि गठिया आदि रोगोंमें पीड़ित अंग यदि मधुमक्खीसे कटाया जाय तो इसी फार्मिक एसिडके योगके कारण वह

अंग नीरोग हो जाता है। मधुके इस प्रकारके गुणोंका विवेचन करनेसे पहले हम संक्षेपमें यह बतला देना चाहते हैं कि मधु किस प्रकार उत्पन्न होता है और तब हम यह बतलायेंगे कि यह किन किन रोगोंमें और किस प्रकार गुणकारी होता है।

[३]

फूलोंमें जो पुष्परस या पराग उत्पन्न होता है उसे मधुमक्खियाँ पान करती हैं और कुछ समय तक अपने उदरमें रखनेके उपरान्त अपने छत्तेमें ले जाकर उसे उगलकर सग्रह करने लगती हैं। मधुमक्खियोंके सिना बरें, भोर और पतंग आदि ओर भी अनेक प्रकारके जन्तु मधु एकत्र करते हैं। फूलोंके रसके अभावमें गुड़, खाड़, ईख आदिसे भी मधु एकत्र किया जाता है। हिसाब लगाकर देखा गया है कि सैम्बर मधु एकत्र करनेमें मधुमक्खियोंको प्राय ७५ लाख फूलोंका मकरंद पान करना पड़ता है। यों तो सभी प्रकारके फूलोंसे मधु एकत्र किया जाता है पर उनमें महुए, अडूसे, अंगूर, नासपाती, सेब, सतरे, आम, नीबू, नीम, कमल, मौलसिरी, सेरती, गुलाब, भिंडी, शऊजम, कपास, तिल और शतानर आदिके फूल मुख्य हैं। फूलोंका रस पहले तो जलके समान पतला रहता है पर मधुमक्खियोंके पेटमें शहदवाली घैलीमें जाने पर उसमें कई प्रकारकी रासायनिक क्रियाएँ होती हैं। यह गाढ़ा तथा बहुत अधिक मीठा हो जाता है। इन्हीं रासायनिक क्रियाओंमेंसे एक क्रियाके द्वारा उसमें फार्मिक एसिड उत्पन्न होता है जिसका उल्लेख पहले किया जा चुका है।

फूलोंके जिस अंशसे सुगन्धि फैलती है वही अंश मधुमें भी प्रधान होता है। वही अंश लेकर मधुमक्खियाँ अपनी शहदवाली घैलीमें भर होती हैं और लाकर अपने छत्तेमें जमा करके फिर और रस लानेके

लिए चली जाती हैं । वहाँ दूसरी मक्खियाँ उस मधुको अपने परोसे सुलाकर घुठ और गाढ़ा कर देता हैं और तब उसे मोमसे सुरक्षित करके डोढ़ देती हैं । किसी पदार्थको पचानेके लिए उदरकी जिन क्रियाओंकी आवश्यकता होती हैं उनमेंसे अधिकोश क्रियाएँ तो स्वयं मधुमक्खियाँ ही कर चुकती हैं जिसके कारण वह हमारे लिए सुपाच्य हो जाता है और इसके अतिरिक्त उसमें फार्मिक एसिड उत्पन्न होनेके कारण और भी अनेक प्रकारके गुण आ जाते हैं जिनके कारण वह रोगनाशक और योग्याही हो जाता है ।

घुठ तो मक्खियोंके जातिभेदके कारण और कुछ श्रृंखलके भेदके कारण मधु भी अनेक प्रकारका होता है । देशी, पहाड़ी, पूर्वी, छोटी मक्खीका, बड़ी मक्खीका आदि अनेक भेद हैं जो इस देशमें पाए जाते हैं । इनमेंसे पहाड़ी और छोटी मक्खीका मधु उत्तम समझा जाता है । एक प्रकारका मधु राजपूतानेसे भी विकनेके लिए आता है, पर वह प्रायः शुद्ध तथा असली नहीं होता । और यदि शुद्ध तथा असली हो तो भी वह अठा नहीं होता । वह या तो शक्कर और गुड़ आदिसे बना हुआ होता है और या उसमें इन सब पदार्थोंकी मिलावट होती है । इसके अतिरिक्त भैदा मिट्टी आदि और भी अनेक पदार्थ उसमें मिले हुए होते हैं । शक्करका बना हुआ मधु जाड़ेमें जम जाता है और उसका स्वाद भी शक्करका सा ही रह जाता है । अच्छा मधु वही समझा जाता है जिसका रंग गौके घीके रंगके समान हो और जिसमेंसे अच्छी गन्ध आती हो । ऐसा मधु ज्यों ज्यों पुराना होता जाता है त्यों त्यों अधिक उत्तम और गुणकारी होता जाता है । असली मधुकी कई प्रकारसे परीक्षा की जाती है । रुईकी बत्ती बनाकर शहदमें डुबाकर जलानी चाहिए । यदि ठीक तरहसे बराबर जलती रहे और उसमेंसे

चटचट शब्द न निकले तो समझना चाहिए कि मधु असली तथा उत्तम है । कुछ लोग साधारण मक्खीकी पकड़कर शहदमें छोड़ देते हैं । यदि वह मक्खी उसमेंसे निकलकर उड़ जाय तो समझ लेंते हैं कि यह शहद असली और बढ़िया है । यह भी कहा जाता है कि शुद्ध मधु कुत्ता नहीं खा सकता । यदि शहद कुत्तेके सामने रख दिया जाय और वह उसे न खाय तो समझना चाहिए कि शहद असली और बढ़िया है । सूक्ष्मदर्शक यन्त्रके द्वारा उसके सूक्ष्म रजकणोंकी परीक्षा करके भी जाना जा सकता है कि शहद असली है या नहीं । परन्तु साधारणतः अपने उत्तम स्वाद रंग और गंधसे ही शहद पहचान लिया जाता है ।

वनानटी मधुके अतिरिक्त कुछ मधु ऐसे भी होते हैं जिनमें अनेक प्रकारके विष होते हैं । जो मधु जहरीली मक्खियोंके द्वारा संचित किया जाता है वह विशेष रूपसे जहरीला होता है । यदि साधारण मक्खियाँ भी विपाक्त फूलोंसे रस संचित करके मधु बनायें तो वह मधु भी जहरीला होता है पर उसमें उतना अधिक विष नहीं होता जितना जहरीली मक्खियों द्वारा संचित किए हुए मधुमें होता है । कुछ मूर्ख और लालची जंगली लोग शहद निकालनेके समय मक्खीका सारा छत्ता ही बहुत दुरी तरहसे निचोड़ते हैं जिसके कारण उन जहरीली मक्खियोंके अंडे-बच्चों तक का सारा रस निकलकर उसी मधुमें आ मिलता है और वह मधु और भी अधिक विपाक्त हो जाता है । ऐसी मधुका रंग कुछ काला होता है और उसमें जलका अंश भी अपेक्षाकृत कुछ अधिक होता है । यह जलका अंश सुगंधानेके लिए लोग उसे आग पर चढ़ा देते हैं जिससे वह और भी अधिक विपाक्त होता है । इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि मधु कभी आग-

पर न चढ़ाया जाय । आग पर चढ़ाने और पकानेसे मधु विपके समान हो जाता है और उसके सेवनसे शरीरमें बहुत अधिक दाह उत्पन्न होता है । जो मधु काला, बहुत पतला या दुर्गन्धयुक्त हो उसका भी कभी सेवन नहीं करना चाहिए ।

हमारे यहाँ वैद्यकमें मधु शीतल, कसेला, मधुर, हल्का, स्वादिष्ट, रूखा, ग्राही, अग्निदीपक, वर्णकारक, कान्तिवर्धक, व्रणशोधक, मेवाजनक, मिश्रद, वृष्य, रुचिकारक, आनन्ददायक, संशोधक, बलकारक, त्रिदोषनाशक, स्वरशोधक, हृदयके लिए हितकारी और घावको भरनेवाला कहा गया है । इसके अतिरिक्त यह कोढ़, बगसीर, खाँसी, पित्त, रुधिरनिकार, कफ, प्रमेह, कृमि, मद, ग्लानि, तृषा, वमन, अतिसार, दाह, हिचकी, वायु, विष, भ्रम, शोथ, पीनस, श्वास, रक्तप्रमेह, रक्तज्वर, रक्तपित्त, मोह, पार्श्वशूल, नेत्ररोग, संप्रहणी और कोष्ठमदता आदिमें भी बहुत अधिक हितकारी तथा गुणकारी माना गया है । नया मधु दस्तानर, बलवर्धक और कफनाशक कहा गया है । और एक वर्ष या इससे अधिकका पुराना मधु उक्त समस्त गुणोंसे युक्त बतलाया गया है । हिक्मतमें भी इसके जो गुण कहे गए हैं वे बहुत कुछ वैद्यकमें कहे हुए गुणोंसे मिलते जुलते हैं । डाक्टर लोग गले और छातीके रोगमें इसका बहुत व्यवहार करते हैं और इसे बहुत बलवर्धक मानते हैं । सभी देशोंमें औषधोंमें इसका बहुत अधिक व्यवहार होता है । बहुतसे लोग इसे यों ही रोटीके साथ और बहुत से लोग दूधके साथ मिलाकर पीते हैं । इसे घीके साथ मिलाकर खाना मना है । इसके अतिरिक्त इसके और भी कई उपयोग होते हैं । जिन स्थानोंमें यह अधिकतासे होता है और चीनी कम मिलती है उन स्थानोंमें लोग मिठाइयाँ आदि इसीकी बनाते हैं । विलायतवाले मुरब्बे आदि बनानेमें इसका बहुत अधिक

व्यवहार करते हैं । यह स्वयं तो कमी सड़ता या खराब होता ही नहीं, साथ ही इसमें जो चीज डाल दी जाती है उसे भी यह जल्दी सड़ने गलने या खराब होने नहीं देता । यहाँ तक कि फूल भी जो बहुत ही कोमल होते हैं यदि शहदमें छेद दिए जायें तो जल्दी खराब नहीं होते ।

[४]

यह तो हम कह ही चुके हैं कि मधु अनेक प्रकारके रोगोंके लिए बहुत अधिक लाभदायक होता है । अब हम संक्षेपमें यह बतलाना चाहते हैं कि किन किन रोगोंमें मधु कैसे सेवन कराना चाहिए और उसका क्या फल होता है ।

यदि कोई यह जानना चाहे कि जठरसम्बन्धी रोगोंमें मधु किस प्रकार और क्या लाभ पहुँचाता है तो उसे इसकी परीक्षा इस प्रकार करनी चाहिए । सबसे पहले उसे अपना भोजन जहाँ तक हो सके सादा करते चटना चाहिए और साथ ही साथ भोजनकी मात्रा कम भी करत जाना चाहिए । जब भोजन बहुत सादा और बहुत कम हो जाय तब कुछ दिनों तक सवेरे खाली पेट गरम पानीमें थोड़ा सा शहद मिलाकर पीना चाहिए । पहले पाव भर ताजा पानी लेकर गरम करना चाहिए और तब उसमें एक चम्मच शुद्ध तथा बढ़िया शहद डालना चाहिए । पानी बहुत अधिक गरम नहीं होना चाहिए, साधारण गुनगुना और पीने योग्य होना चाहिए । यह शहद मिला हुआ पानी एक दमसे और जल्दी जल्दी नहीं पा जाना चाहिए बल्कि धीरे धीरे और छूट छूट करके उन्नी तरह पीना चाहिए जिस तरह गरम दूध या चाय पीते हैं । अर्थात् यह गरम भी चायकी तरह ही होना चाहिए और पी भी उसी तरह जाना

चाहिए । एक बार मुंह पी लेनेके उपरान्त फिर दिनमें और भी तीन चार बार इसी तरह गरम पानीमें शहद मिलाकर पीना चाहिए । परन्तु भोजनके उपरान्त नहीं पीना चाहिए, बल्कि सदा भोजन करनेसे घंटे आध घंटे पहले पीना चाहिए । इस बातका अग्रस्य ध्यान रखना चाहिए कि शहद मिला हुआ जल उतना ही गरम हो जितना गरम साधारणतः शरीरमेंका रक्त होता है । यदि पानीकी गरमी शरीरके रक्तकी गरमीसे अधिक होगी तो उससे लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक होगी । यदि पानी कुछ अधिक गरम हो तो उसे थोड़ी देर तक यों ही रगड़कर ठंडा कर लेना चाहिए । बहुतसे लोग प्रायः भोजनके साथ चाय या कहना पीया करते हैं । यदि वे इन चीजोंके स्थानपर गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया करें, तो थोड़े ही समयमें उन्हें आश्चर्यजनक लाभ प्रतीत होने लगेगा ।

प्रायः ज्वर आदे रोगोंमें किसी प्रकारके खाद्य पदार्थके प्रति रुचि नहीं रह जाती । यदि ऐसी अवस्थामें दूधकी सहायतासे अथवा इसी प्रकारकी और किसी क्रियासे पेटमेंका मल निकालकर कोष्ठशुद्धि कर ली जाय और तब इसी प्रकार गरम जलमें शहद मिलाकर घंटे घंटे भर पर पीया जाय तो भी बहुत अधिक लाभ देखनेमें आता है । इससे भोजनकी ओर रुचि बढ़ती है, भूख लगती है शरीरके बलका नाश नहीं होने पाता और शरीर शीघ्र ही नीरोग हो जाता है । ऐसे अवसरोंपर शहदके आरोग्यवर्धक गुणोंका बहुत शीघ्र और अच्छा पता चल जाता है । बहुतसे लोगोंकी अजीर्ण अथवा इसी प्रकारके और अनेक रोगोंके कारण भोजन परसे रुचि त्रिलकुल हट जाती है और उन्हें कुछ भी भूख नहीं लगती । यदि ऐसे लोग दूधके द्वारा अथवा और किसी प्रकार पहले अपना पेट साफ कर लें और तब दो बार उपवास करके इसी प्रकार

गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया करें, तो उन्हें बहुत अधिक लाभ हो सकता है। बहुतसे लोग ऐसे अपसरोंपर अनेक प्रकारके चूर्णों और नमकों आदिका व्यवहार करते हैं। परन्तु चूर्ण या नमक आदिके व्यवहारसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हुई देखी गई हैं। यदि वे लोग ऐसी चीजोंके स्थानपर शहदका व्यवहार करें, तो उन्हें बहुत अधिक लाभ हो सकता है। यदि शरीरमें किसी प्रकारका विशेष रोग न भी हो तो भी सन्तरे मध्या जिस प्रकार चाय आदिका व्यवहार किया जाता है उसी प्रकार यदि गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया जाय तो शरीरका स्वास्थ्य बरानर और भी सुधरता जाता है और जन्दी किसी प्रकारका रोग नष्ट होने पाता।

यदि किसीका पित्ताशय ठीक तरहसे काम न करता हो तो उसके लिए भी शहदका व्यवहार करना बहुत अधिक लाभदायक होता है। कदाचित् ऐसा कोई रोग न होगा जिसमें वैद्य हकीम या डाक्टर शहद देनेकी मनाही करें। हाँ, पित्ताशयसम्बन्धी तथा और भी दूसरे अनेक ऐसे रोग होते हैं जिनमें हकीम वैद्य या डाक्टर लोग चीनी शक्कर या बटाशा आदि देनेकी मनाही करते हैं। परन्तु ऐसे रोगोंमें भी शहद बिना किसी प्रकारकी हानिकी आशंकाके दिया जा सकता है। जब रोगी किसी कारणसे बहुत अधिक दुर्बल और अशक्त हो जाता है, तब प्रायः डाक्टर लोग उसे फाउलीनर आयल, वायरिल या इसी प्रकारकी और अनेक पेटेष्ट दवाएँ पीनेकी सलाह दिया करते हैं। परन्तु ये पेटेष्ट दवाएँ भी कभी कभी तो कोई लाभ ही नहीं करती और कभी कभी बहुत अधिक हानि पहुँचाती हैं। यदि ऐसे रोगोंमें हानिकारक विनाशकारी पेटेष्ट दवाएँ पिलानेके बदले शहदका व्यवहार कराया जाय तो अपेक्षाकृत बहुत शीघ्र और बहुत अधिक लाभ होता है।

जब लोग काम करते करते या और किसी प्रकारका शारीरिक परिश्रम करते करते बहुत थक जाते हैं, तब वे सोडा वाटर, चाय या कहना आदि पीकर थकावट दूर करनेका प्रयत्न करते हैं । परन्तु अधिकांश अच्छे अच्छे चिकित्सकोंकी अब यही सम्मति होती जा रही है कि इन सब पदार्थोंसे लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक होती है । यदि इन सबके बदलेमें थकावट आदि दूर करनेके लिए उक्त रीतिसे गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया जाय तो शरीरकी थकावट दूर होनेके अतिरिक्त और भी अनेक प्रकारके लाभ होते हैं । जिस प्रकार नियम दिनमें तीन तीन ओर चार बार चाय, कहना, या कौको आदि पीया जाता है, उसी प्रकार उनके बदलेमें शहदकी चाय पी जाय तो उससे स्वास्थ्यको बहुत अधिक लाभ पहुँच सकता है और चाय आदिसे स्वास्थ्यकी जो हानि होती है मनुष्य उस हानिसे बहुत सहजमें बच जाता है ।

जिस समय बालरूका जन्म होता है उस समय भिन्न भिन्न देशोंमें उसे भिन्न भिन्न प्रकारकी घुड़ियाँ दी जाती हैं । इन घुड़ियोंसे उसकी अँतड़ियाँ आर पेट साफ हो जाता है । माताके पहले दिनके दूधमें भी यही गुण होता है । यदि बालकोंको इस प्रकारकी घुड़ी देनेके बदले इसी प्रकार थोड़े बुनकुने पानीमें शहद मिला कर दिया जाय तो उससे भी बहुत लाभ होता है । ठोटे बच्चोंको प्रायः दूध ही दिया जाता है । बहुत छोटी अवस्थाके बालकोंका हाजमा ऐसा नहीं होता कि वे खालिस दूध पचा सकें, इसलिए लोग प्रायः उसमें आधा पानी मिलाकर उसे गरमकर बालकोंको पिलाते हैं । इस प्रकार पतला किया हुआ दूध जल्दी पच जाता है । यदि ऐसे दूधमें थोड़ा शहद भी मिला दिया जाय तो उससे बहुत लाभ होता है । बालकोंको दूधमें जो चीनी मिलाकर दी जाती है वह अनेक अंशोंमें हानिकारक होती है । यदि उन्हें चीनीके बदलेमें शहद

दिया जाय तो उन्हें बहुत लाभ होता है और उनका स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है । अनुभव करके यह देखा गया है कि जिन बालकोंको बहुत ही छोटी अवस्थासे चीनीके बदलेमें शहद दिया जाता है वे बालक चीनी खानेवाले बालकोंकी अपेक्षा अधिक दृढ़ पुष्ट तथा स्वस्थ होते हैं और उन्हें जल्दी कोई रोग नहीं होता ।

नौ महीनेका एक छोटा बच्चा था जिसे बहुत अधिक कै और दस्त आते थे । उस बालककी दशा इतनी बिगड़ गई थी कि मृत्यु मुखमें पहुँच रहा था और उसके बचनेकी कोई आशा नहीं थी । उसे दरासी जगह तो पानीमें मिला हुआ शहद दिया जाने लगा और खुराककी जगह बकरीका दूध रखा गया । बस इन्हीं दोनों चीजोंसे थोड़े ही दिनोंमें वह त्रिलकुल अच्छा हो गया और उसे किसी तरहकी शिकायत न रह गई । यदि बालकोंको अजीर्ण, कै, या कब्जियत हो अथवा उनका शरीर सूखने लगे तो उन्हें उक्त रीतिसे पानी और शहद देनेसे बहुत अधिक लाभ होता है । प्रायः बालकोंको गुड़ चीनी या मिस्री आदि खानेकी इतनी अधिक आदत पड़ जाती है कि उनका स्वास्थ्य बहुत बिगड़ जाता है । ऐसे बालकोंको यदि शहद दिया जाय तो उनकी चीनी आदि खानेकी आदत भी छूट जाती है और उनके स्वास्थ्यको किसी प्रकारकी हानि भी नहीं पहुँचने पानी ।

यदि बालकोंको कै दस्त बदहजमी या इसी प्रकारका और कोई छोटा मोटा रोग हो तो उसके लिए डाक्टर, हकीम या वैद्यके यहाँ दौड़े हुए जानेकी कोई आवश्यकता नहीं है । उन्हें खानेकी जगह गाँ या बकरीका दूध देना चाहिए और दवाकी जगह गरम पानीमें मिला हुआ शहद । बस फिर उसके लिए किसी चिकित्सककी आवश्यकता नहीं रह जायगी ।

अदि कुछ सयाने बालकोंको भी किसी प्रकारका साधारण रोग हो तो उनके लिए भी यही इलाज करना चाहिए ।

बालकोंमें अजीर्ण या जठराग्निके मन्द होनेके लक्षण दिखलाई दें तब उन्हें शहदकी चाय देनी चाहिए । उस समय भोजन मादा और कम कर देना चाहिए और दिनमें तीन चार बार शहदकी चाय पीनी चाहिए । बालक लोग भी इससे बड़े लाभ उठा सकते हैं । इससे अजीर्ण दूर हो जाता है और जठराग्नि प्रबल हो जाती है ।

पहले यह समझ लेना चाहिए कि जठराग्नि किस प्रकार मन्द पड़ती है । जठरमें सदा कई प्रकारके रस उत्पन्न होते रहते हैं जिनकी सहायतासे भोजन पचता है । जब ये रस आवश्यकतासे कम मात्रामें उत्पन्न होते हैं तब पाचन क्रिया शिथिल पड़ जाती है । इसीको अग्निमाण्ड कहते हैं । यदि आदमी बहुत देर तक जमकर कोई शारीरिक या मानसिक परिश्रम करता है तो उसकी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है । बार बार और बहुत अधिक क्रोध करनेसे भी जठराग्नि मन्द हो जाती है । बहुत अधिक चिन्ता दुःख या शोक करनेवालोंकी भी यही दशा होती है । यदि भोजन बहुत अच्छी तरह चलाकर न किया जाय, बार बार और अधिक किया जाय, बहुत गरिष्ठ किया जाय अथवा उसके साथ बहुत अधिक या तेज मसाले आदि खाए जायें तो भी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है, और जठराग्निके मन्द पड़नेसे ही अजीर्ण या बदहजमी हो जाती है । इसी अजीर्णके कारण कोष्ठमद्धता या कब्जियत होती है, कैलाश आती है, दस्त आते हैं, ज्वर हो आता है, रक्तमें विकार उत्पन्न होता है तथा इसी प्रकारके और अनेक रोग हो जाते हैं । जो लोग दिन-रात चुपचाप बैठे रहते हैं या पड़े रहते हैं और किसी प्रकारका शारीरिक श्रम नहीं करते उनकी भी प्रायः यही दशा होती है । अतः

अजीर्ण आदि दूर करनेके लिए सबसे पहले इन मुख्य कारणोंको दूर करना चाहिए, क्योंकि इन्हीं कारणोंसे जठराग्नि मन्द होती है तथा और अनेक प्रकारके रोग होते हैं। जो लोग इन रोगोंसे बचना चाहते हैं उन्हें सबसे पहले रोगोंके इन कारणोंसे बचनेका प्रयत्न करना चाहिए, और तब यदि इसके साथ भोजनसे एक घंटे पहले शहदकी चाय पी ली जाय तो उससे बहुत अधिक लाभ होता है। बहुत से लोग जब दुर्बल और अशक्त हो जाते हैं तब बल तथा शक्ति प्राप्त करनेके लिए तरह तरहकी पौष्टिक औषधोंका सेवन करने लगते हैं, परन्तु इन औषधोंसे बहुत कम लाभ होता है। वे लोग और भी अनेक प्रकारके उपचार करते हैं, पर किसीका कुछ भी फल नहीं होता। फल हो कहाँसे ? उनके रोगके जो वास्तविक कारण होते हैं वे तो ज्योंके त्यों बने रहते हैं। उन कारणोंको तो वे दूर करते ही नहीं, केवल औषधोंके बलपर बलवान् बनना चाहते हैं। परन्तु यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो दुर्बलता आदि रोगोंका मुख्य कारण जठराग्नि की मन्दता ही है। शरीरके अगोंका ठीक तरहसे पोषण तो होता ही नहीं, फिर यदि दुर्बलता न हो तो और क्या हो ? जिस आदमीकी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है वह सहजमें ही बहुत से रोगोंका शिकार बन जाता है। ऐसे लोग प्रायः युवावस्थामें ही वृद्ध, बल्कि वृद्धोंसे भी गए बीते हो जाते हैं। ऐसे लोगोंको सबसे पहले अपनी जठराग्नि को ठीक दशामें रखनेका प्रयत्न करना चाहिए। उन्हें खुली हवामें रहना चाहिए, कुछ व्यायाम करना चाहिए, हल्का सादा और परिमित भोजन करना चाहिए, मद्य चरा चराकर भोजन करना चाहिए, चाय कूहने और कोको आदिका सेवन छोड़ देना चाहिए, क्रोध दुःख और चिन्ता आदिका परित्याग कर देना चाहिए और या तो दिनमें तीन चार बार शहदकी चाय पीनी

चाहिए और या और किसी प्रकार शहदका सेवन करना चाहिए । शहदके सेवनसे शरीर सदा स्वस्थ बना रहता है और युवावस्था अधिक समय तक स्थिर रहती है ।

जिन लोगोंको बर्सासीर हो वे यदि भोजनसे एक घंटे पहले शहदकी चाय पिया करें तो उन्हें भी इससे बहुत लाभ हो सकता है ।

भगन्दर या इसी प्रकारके और रोगोंमें रोगियोंको सत्र प्रकारका भोजन उद्य देना चाहिए और केवल दूधपर निर्वाह करना चाहिए, और उस दूधमें चीनी आदिकी जगह सदा शहद डालना चाहिए । यदि थोड़े दिनों तक केवल इसी प्रकार रहा जाय तो शीघ्र ही बिना और किसी प्रकारके औषधोपचारके आरोग्य लाभ किया जा सकता है ।

जिन लोगोंको कब्जियत हो उन्हें शहदसे बहुत अधिक लाभ होता है । कब्जियत एक ऐसा रोग है जिसका बुरा प्रभाव सारे शरीरपर पड़ता है । कारण यह है कि जिन लोगोंको कब्जियत होती है वे न तो अच्छी तरह भोजन पचा सकते हैं और न यथेष्ट मात्रामें भोजन ही कर सकते हैं । ऐसी अवस्थामें शरीरके अंगयनोंका पूरा पूरा भोजन नहीं मिलता जिससे उनका ठीक तरहसे पोषण नहीं होता, और जब अंगयनोंका भली भाँति पोषण ही न हो तब वे नीरोग और सबल कैसे रह सकते हैं ? इसलिए कब्जको शुरूमें ही दूर करनेका प्रयत्न करना चाहिए । नहीं तो आगे चलकर जब यह रोग पुराना हो जाता है तब इससे पीछा छुड़ाना बहुत कठिन हो जाता है । कब्जियतका एक बुरा परिणाम यह भी होता है कि शरीरका रक्त दूषित हो जाता है और उसमें अनेक प्रकारके विकार आ जाते हैं । सँभरे और सच्चा दोनों समय भोजन करनेसे कुछ पहले यदि थोड़े गरम पानीमें मधु मिलाकर पी लिया जाय करे तो इससे कब्ज-

यत अवश्य दूर हो जाती है । मैदेसे कब्जियत बहुत बढ़ती है, इसलिए उसका व्यवहार विलकुल छोड़ देना चाहिए । पुरानी कब्जियतमें प्रायः डाक्टर लोग कैस्करा सैगरेडा (Cascara Sagrada) का व्यवहार करनेका परामर्श देते हैं । परन्तु इससे बादमें अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हैं, इसलिए इससे भी बहुत बचना चाहिए । कैस्करा सैगरेडासे पित्ताशय बहुत खराब हो जाता है और उसके परिणाम स्वरूप सारे शरीरको बहुत हानि पहुँचती है । यद्यपि एनिमासे भी कुछ छोटी हानियाँ होती हैं परन्तु उसकी अपेक्षा एनिमाका व्यवहार कहीं अच्छा है । जो लोग एनिमाका व्यवहार करते हों, उन्हें यदि कब्जियत बहुत अधिक हो तो उचित है कि वे पानीमें कुछ ग्लिसरिन भी मिला लिया करें ।

यदि सरदी या जुकाम हो जाय तो भी शहदके व्यवहारसे बहुत लाभ होता है । सरदी होनेका कारण यह होता है कि त्वचा और पृष्ठदंतमें तथा छाती और फेफड़ोंमें सम्यक् करनेवाले जो ज्ञानतन्तु होते हैं उनमें किसी प्रकारकी अव्यवस्था या विकार उत्पन्न हो जाता है । जिस समय हमारी त्वचा और ज्ञानतन्तु अपना काम ठीक तरहसे नहीं करते उस समय हमें सरदी हो जाती है । जिन लोगोंको जरा जरा सी बातमें सरदी हो जाया करती है वे प्रायः सरदीके डरके मारे प्रातः काल ठंडकके समय बाहर धूमने नहीं निकलते, बरसातमें घरसे बाहर पैर नहीं रखते, ठंडे पानीसे स्नान नहीं करते, बदनपर प्रायः गरम कपड़े पहने या लपेटे रहते हैं और गलेके चारों तरफ कोई गरम कपड़ा बाँधे रहते हैं । इस प्रकार ऐसे लोग सदा सरदीसे डरते रहते हैं और यदि कभी किसी अनसरपर उन्हें जरा सी भी हवा लग जाती है अथवा इसी प्रकारकी और कोई बात हो

जाती है तो उन्हें तुरन्त जुकाम हो जाता है जो बहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी महीनों अच्छा नहीं होता । कुछ लोग तो ऐसे नाजुक होते हैं कि यदि तेज गरमीके दिनोंमें भी बरफ या मलाईकी कुल्फी आदि खा लें तो उन्हें जुकाम हो जाना है । ये सब बातें प्रकृतिकी निर्मलताके कारण ही होती हैं । ऐसे लोगोंके लिए सत्रसे पहले यह उचित है कि वे व्यायाम करके अपनी प्रकृतिको ठीक मार्गपर लायें । जन प्रकृति सुदृढ़ और स्वस्थ रहती है तब सरदी होनेकी बहुत कम सम्भावना रहती है । उस समय शरीरके खुले रहने या रातके समय खुली हवामें सोनेसे किसी प्रकारकी हानि नहीं होती और न ठंडे पानीसे ज्ञान करने अथवा अधिक ठंडा पानी पीनेसे सरदी ही होती है । बल्कि जन व्यायाम आदि करनेके कारण प्रकृति दृढ़ और सजल रहती है तब उल्टे आरोग्य और सुधरता है, शरीर बलवान् होता है ।

हमेशा गरम कपड़े पहने रहने और कान तथा गला आदि लपेटे रहनेकी आदत अच्छी नहीं है । जो लोग ऐसा करते हैं वे जरा सी ठंडी हवा लगते ही बीमार हो जाते हैं । कारण यह है कि शरीरका जो भाग सदा गरम कपड़ेसे ढका रहता है उसमें प्रायः पसीना हुआ करता है । ऐसा भाग यदि कभी थोड़ी देरके लिए खुल जाता है तो वह ठंडी हवा सहन नहीं कर सकता, क्योंकि उसे ठंडी हवा खानेका अभ्यास तो होता ही नहीं और इसी लिए तुरन्त सरदी हो जाती है । ऐसे लोगोंको यह बात अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि एक तो हवा साधारणतः शरीरके लिए बहुत अधिक उपयोगी है ही, दूसरे हमारा देश गरम है । हमारे यहाँ शरीरमें ठंडी हवा लगनेकी और भी आवश्यकता होती है । गरम देशोंमें रहनेवाले लोगोंके शरीरमें जितनी ही अधिकसे अधिक साधारण ठंडी हवा लगे उतना ही अच्छा है । ठंडी और खुली हवा

बहुत अधिक उपकारी तथा गुणकारी होती हैं और उससे डरनेकी कोई वजह नहीं है। वह तो उल्टे और अधिक आरोग्यवर्धक है। केवल ठंडी हवासे कमी किसीको सरदी नहीं होती। सरदी तो तब होती है जब हम अपने शरीरको गरम कपड़ोंसे ढक ढककर इतना अधिक कोमल बना लेते हैं कि फिर हम ठंडी हवासे लाभ उठानेके योग्य हो नहीं रह जाते। उत्तरी ध्रुवमें जहाँ कि बहुत अधिक बरफ पड़ता है और बहुत ही ठंडी हवा चल करती है कमी किसीको सरदी होती ही नहीं, क्योंकि वहाँकि लोग सरदी से कमी डरते नहीं। सरदी तो केवल उन्हीं, लोगोंको होती है जो ठंडकसे बहुत डरा-आर बचा करते हैं।

ठीक यही बात ठंडे पानीकी भी है। नीरोग रहनेके आकांक्षियोंको जिस प्रकार ठंडी हवासे नहीं डरना चाहिए उसी प्रकार उन्हें ठंडे पानीसे भी नहीं डरना चाहिए। बहुत से लोग ठंडे पानीमें इतना डरते हैं कि कढ़ीमें कड़ी गरमीके दिनोंमें भी वे सदा गरम पानीसे खान करते हैं, ठंडे पानीसे खान कर ही नहीं सकते। ऐसे लोग यदि सयोगनश किसी ऐसे स्थानपर पहुँच जाते हैं जहाँ ठंडा पानी ही मिश्र हो और उसे गरम करनेका कोई साधन न हो, तो फिर वहाँ वे ठंडे पानीसे खान करनेकी अपेक्षा बिल्कुल खान न करना ही पसन्द करते हैं। क्योंकि उन्हें डर रहता है कि ठण्डे पानीसे खान करते ही हमें सरदी हो जायगी या बुखार चढ़ आयेगा अथवा और किसी न किसी प्रकार तबीयत खराब हो जायगी। भला तबीयतकी ऐसी नजाकत किस कामकी? ऐसे लोगोंको अपनी यह आदत धीरे धीरे छोड़ देनी चाहिए और खुली हवामें रहने तथा ठण्डे पानीसे खान करनेका अभ्यास डालना चाहिए। परन्तु उन्हें आरम्भमें ही एकदमसे खुली हवामें या बिल्कुल ठण्डे

पानीसे स्नान करना आरम्भ नहीं कर देना चाहिए, बल्कि पहले बन्द स्नानमें साधारण ठंडे पानीसे स्नान करनेका अभ्यास डालना चाहिए और तब धीरे धीरे अपना शरीर इस योग्य बना लेना चाहिए कि मिठकुल ठंडी हवामें और मिठकुल ठंडे पानीसे भी स्नान करनेपर शरीरको किसी प्रकारकी हानि न पहुँचे और किसी प्रकारका रोग न उत्पन्न हो। यदि आरम्भमें ही ठंडे पानीसे स्नान करनेमें कुछ कष्ट जान पड़े तो कुछ दिनों तक गरम पानीसे ही स्नान करना चाहिए और पानीकी गरमी धीरे धीरे कम करते जाना चाहिए। स्नान करनेके समय किसी साफ तौलिए या और मोटे कपड़ेसे बदन अच्छी तरह रगड़ना चाहिए। इस क्रियासे शरीरमें गरमी आती है और ऊपरकी ओर चमड़ेके पास तक रक्त आ जाता है जिससे चमड़ा अधिक मजबूत हो जाता है। अन्दर बहुत गरम कपड़ा नहीं पहनना चाहिए। यदि पहननेकी आवश्यकता ही पड़े तो जहाँ तक हो सके कम समयके लिए पहनना चाहिए। जहाँ तक हो सके शरीरके कुछ अंग कुछ समय तक खुले रहने देना चाहिए और उनमें शुद्ध हवा अग्राधित रूपसे लगाने देनी चाहिए। आजकल लोग शरीरको खुला रखना असम्पत्ता समझते हैं और अँगरेजोंका अनुकरण करते हुए सारा शरीर मोटे और भारी कपड़ोंसे ढके रहते हैं। बहुत ठंडे देशोंके लिए ऐसा पहनावा उपयुक्त हो सकता है, पर हमारे भारत सरीखे गरम देशके लिए इससे स्वास्थ्यको बहुत हानि पहुँचती है। हमारे पूर्वज प्रायः बहुत ही थोड़े कपड़ोंका व्यवहार करते थे और शरीरका बहुत सा भाग प्रायः खुला ही रखते थे। हाँ, जब कभी उन्हें कहीं बाहर जाना पड़ता था तब वे दो एक कपड़े पहन लेते थे। शरीर और स्वास्थ्यकी दृष्टिसे ऐसा करना बहुत ही उपयोगी होता है। एक बार संयुक्त प्रान्तके एक सज्जन साँचीका स्तूप

देखनेके लिए गए थे । वहाँ उन्हें तीन चार दिन तक रहना पड़ा था । इन तीन चार दिनोंतक उन्होंने केवल इसी भयसे शरीरके कपड़े नहीं उतारे थे कि लोग कहीं मुझे असम्य न समझ लें और इसी लिए उन्होंने स्नान तक नहीं किया था । भला ऐसी सम्यता किस काम की ? स्वस्थ भले ही बिगड़ जाय पर सम्यता हाथसे न जाने पावे । हमारे पूर्वजोंके बहुत अधिक स्वस्थ और नीरोग रहनेका एक बहुत बड़ा कारण यह भी था कि वे अपना अधिकांश शरीर प्राय खुला रखते थे और उसमें शुद्ध हवा लगने देते थे । आजकलके गाँव देहातके लोग भी कपड़ोंका बहुत ही कम व्यवहार करते हैं और यही कारण है कि उनका स्वास्थ्य प्राय बहुत ठीक रहता है और उन्हें बहुत ही कम बीमारियाँ होती हैं । वे उन लोगोंकी अपेक्षा कहीं अधिक हृष्ट पुष्ट और उल्लास होते हैं जो दिन रात भारी भारी कपड़ोंसे अपना शरीर ढके रहते हैं । हम यह नहीं कहते कि सब लोगोंको सदा केवल एक घोती या अँगोठा पहने ही रहना चाहिए । जिस समय बाजार, दफ्तर या किसी सभा समाज आदिमें जाना हो उस समय अग्र्य ही आवश्यकतानुसार कपड़े पहन लेने चाहिए । पर घरके अन्दर भी सदा गरम और भारी कपड़ोंसे सारा शरीर ढके रहना स्वास्थ्यकी दृष्टिसे बहुत ही हानिकारक है ।

छोटे बच्चोंको प्राय लग सरदीसे उचानेके लिए सिरसे पैर तक भारी भारी कपड़े पहनाए रखते हैं । वे लोग समझते हैं कि यदि बच्चे खुली हवामें रहेंगे तो उन्हें सरदी हो जायगी । इसी लिए वे उन्हें जल्दी खुली हवामें घूमनेके लिए जाने नहीं देते । यदि कभी सयोगसे बाहर खुली हवामें भेजते भी हैं तो आवश्यकतासे बहुत अधिक कपड़े पहनाकर भेजते हैं और जावेमें तो उन्हें इतने अधिक कपड़े पहनाते हैं कि

वे प्रायः पसीनेसे तर रहते हैं। यही कारण है कि बच्चोंका स्वास्थ्य बहुत जल्दी बिगड़ जाता है और वे जरा भी गरमी या सरदी बरदाश्त नहीं कर सकते। बड़े होनेपर ऐसे बालक बहुत ही कोमल प्रकृतिके हो जाते हैं और जरा जरा सी बातोंमें बीमार पड़ने लगते हैं। जब उनमें जरा भी सरदीके लक्षण दिखाई देने लगते हैं तब वे दौड़े हुए डाक्टरके पास जाते हैं और अनेक प्रकारकी जहरीली दवाएँ खिल कर उनका शरीर बहुत ही निर्मल कर देते हैं। यत्न सदा ठीले ढाले और ऐसे होने चाहिए कि शरीरमें भली भाँति हवा लग सके और अन्दर जो पसीना हो वह सूख सके। अन्दरकी गरमी बाहर निकल जानी चाहिए और बाहरकी ठंडक अन्दर पहुँच सकनी चाहिए।

यद्यपि साधारण अवस्थामें ठंडे पानीसे ही स्नान करना ठीक होता है, पर जिस समय सरदी हुई हो उस समय किंचित् गरम पानीसे स्नान करना चाहिए और यदि हो सके तो एनिमाके द्वारा अथवा और किसी प्रकार कोठा साफ कर लेना चाहिए। प्रातः काल कुनकुने पानीसे स्नान करके ऊपर लिखी हुई रीतिसे तैयार की हुई शहदकी चाय पीनी चाहिए और तब कुछ गरम कपड़ा पहनकर थोड़ी देरके लिए लेट जाना चाहिए। उस समय शरीरसे पसीना निकलने लगेगा और ज्यों ज्यों पसीना निकलता जायगा त्यों त्यों सरदीका जोर कम होता जायगा। छ भाग पानीमें एक भाग शुद्ध और बढ़िया एसेटिक एसिड मिलाकर उससे नाक धोनी चाहिए और वही पानी सूँघना चाहिए। यदि सरदीका असर छाती और फेफड़ों तक पर पहुँच गया हो तो उस दशामें उसी पानीसे छाती और पीठ भी अच्छी तरह धोनी चाहिए और जब तक छातीका दर्द कम न हो तब तक बराबर शहदकी चाय पीनी चाहिए।

[५]

खाँसी—यदि खाँसी आती हो तो शहदकी गरम चाय पीनेसे बहुत लाभ होता है। यदि रातको सोनेके समय उसी गरम चायमें नींबूका थोड़ा-रस मिला लिया जाय तो और भी अधिक लाभ होता है।

गलेकी सूजन—यदि गला सूज गया हो तो गरम दूधमें थोड़ा शहद और थोड़ा ग्लिसरिन डालकर पीना चाहिए। दूध जहाँ तक हो सके गरम पीना चाहिए।

कफ—यदि शरीरमें कफ बहुत बढ़ गया हो तो गरम दूध या पानीमें मिलाकर शहद पीना चाहिए। प्रायः सभी मीठे पदार्थ कफकी वृद्धि करते हैं, परन्तु शहदसे कफका बहुत शीघ्र और बहुत अधिक शमन होता है।

काली खाँसी—बालकोंको प्रायः काली खाँसी हो जाया करती है। उस समय अतीसके साथ दाखके दो दाने पीसकर और शहदमें मिला कर देनेसे बहुत लाभ होता है।

क्षय—आजकल क्षयका रोग प्रायः असाध्य समझा जाता है, पर वास्तवमें यह बात नहीं है। यदि चिकित्सक अच्छा हो और रोगी परहेजसे रहे तो यह रोग अत्यन्त दूर हो जाता है। आजकलके वैद्य हकीम और डाक्टर आदि सहजमें अच्छा नहीं कर सकते, इसी लिए उसे असाध्य बतलाते हैं। पर शीघ्र ही वह समय आवेगा जब कि यह रोग असाध्य नहीं समझा जायगा। यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो न तो कोई रोग साध्य होता है और न कोई रोग असाध्य। जो रोग साध्य और बहुत ही साधारण समझे जाते हैं वे भी कभी कभी असाध्य हो जाते हैं और जो रोग प्रायः असाध्य समझे जाते हैं वे भी कभी कभी साध्य हो जाते हैं। मधुके आरोग्यवर्धक और पुष्टिकारक होनेमें तो कितनी प्रका-

का सन्देह किया ही नहीं जा सकता । यदि मछलीके तेल और इसी प्रकारकी दूसरी अनेक दवाओंकी जगह रोगीको मधुका सेवन कराया जाय तो इससे बहुत अधिक लाभ हो सकता है । क्षयके रोगीके शरीरका मधुसे बहुत अधिक पोषण होता है । यदि उसे बरानर शहदकी चाय दी जाय करे तो उसका बल भी बढ़ता है और उसे भूख भी लगती है । यदि क्षयके आरम्भसे ही मधुका सेवन आरम्भ कर दिया जाय, तो रोग बढ़ने नहीं पाता और बहुत शीघ्र दूर हो जाता है । क्षयके रोगीको गरम पानीसे स्नान करना चाहिए और जहाँ तक हो सके खुली हवामें रहना और टहलना तथा सदा कोई न कोई छोटा मोटा काम करते रहना चाहिए ।

श्वास—प्रायः यह समझा जाता है कि जठरकी अव्यवस्थासे श्वास या दमा होता है । यदि इस रोगमें अधिक मात्रामें अथवा गरिष्ठ भोजन किया जाय तो इस रोगके बहुत अधिक बढ़ जानेकी सम्भावना रहती है । इसलिए श्वासके रोगीको बहुत ही हल्का और सादा भोजन करना चाहिए और जितनी आवश्यकता हो उतना ही भोजन करना चाहिए । आवश्यकतासे अधिक या बहुत पेट भरकर कभी भोजन न करना चाहिए । ऐसे रोगीको बराबर शहदकी चायका व्यवहार करना चाहिए ।

कठनालिकाकी सूजन—जिन लोगोंको यह व्याधि होती है उन्हें साथ ही साथ प्रायः सरदी भी हो जाया करती है । यदि इस रोगकी शीघ्र चिकित्सा न की जाय तो यह बहुत भयंकर रूप धारण कर लेता है । यह रोग प्रायः उन्हीं कारणोंसे होता है जिन कारणोंसे सरदी या जुकाम होता है । इसमें भी शहदकी चाय बहुत अधिक गुण दिखलाती है ।

मानसिक दुर्बलता—इस रोगमें मधुके सेवनसे बहुत अधिक लाभ

होता है । मानसिक शक्तिकी पुष्टि और वृद्धिके लिए मधु बहुत ही गुणकारी है । गरम दूध या पानीमें शहद मिलाकर पीनेसे बहुत लाभ होता है ।

रक्तकी कमी—बहुतसे लोगोंके शरीरका रक्त बिल्कुल सूख जाता है और उनका रंग बिल्कुल पीला पड़ जाता है । साथ ही शरीर बहुत सूख जाता है और शक्तिका बहुत अधिक ह्रास हो जाता है । ऐसे लोग अनेक प्रकारकी पोष्टिक औषधोंका सेवन करते हैं पर उनमें कुछ भी लाभ नहीं होता । यदि ऐसे लोग गरम दूधमें थोड़ा पानी और थोड़ा शहद मिलाकर दिनमें आठ सात बार पीया करें तो उनको बहुत अधिक लाभ हो सकता है । भोजन खूब चनाकर करना चाहिए और साँस खूब खींचकर लेना चाहिए । शरीरमें रक्तकी कमी हो जानेके कारण कौष्ठमद्वता भी हो जाती है । ऐसे लोगोंको खुली हवामें घूमन और व्यायाम करना चाहिए और भोजन जहाँ तक हो सके साफ और कम करना चाहिए ।

मूत्राशयके रोग—जिन लोगोंको मूत्राशयका किसी प्रकारका रोग हो उन्हें भी मधुकी चायका सेवन करना चाहिए । इससे मूत्राशय सम्बन्धी सभी रोग दूर होते हैं और मूत्राशय नीरोग हो जाता है ।

सन्निधवात—जिन लोगोंको सन्निधवातका रोग हो उन्हें गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए और उतना ही भोजन करना चाहिए जितना सहजमें पच सके । ऐसे लोगोंको प्रातः काल और रातको सोनेके समय मधुकी चायका बराबर सेवन करना चाहिए । यदि दोपहरको भोजनके समय वे इसका सेवन करें तो और भी अच्छा है । ऐसे स्थानोंमें नहीं रहना चाहिए जहाँ बहुत अधिक सीढ़ या सरदी हो । सदा सूखे और खुले स्थानमें रहना चाहिए ।

मद्य और तमाखू आदिका व्यसन—प्रोफेसर स्टर्लिंग कहते हैं कि

एक मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जो बिना प्यास लगे ही शराब, चाय आदि अनेक प्रकारके पेय पदार्थ पीता है । सर फ्रेडरिक ट्रेवेसका कथन है कि शराब तमाखू आदि मादक पदार्थोंमें त्रिप रहता है और लोग समझते हैं कि विषका उत्तार विष ही है । इसी लिए वे लोग शराबपर शराब और तमाखूपर तमाखू पीते हैं । और समझते यह हैं कि कि हमारा स्वास्थ्य सुधर रहा है पर वास्तविक बात यह है कि प्रत्येक प्रकारके मादक पदार्थके सेवनसे शरीरका बल बराबर कम होता है और इसी लिए शरीरमें कृत्रिम बल उत्पन्न करनेके लिए लोग उत्तरोत्तर अधिक मादक द्रव्योंका सेवन करते हैं । प्रायः मद्य पीनेवाले लोग और अधिक नशेमें होनेके लिए तमाखू या सिगरेट पीते हैं, पान और सुरती खाते हैं तथा इसी प्रकारके और अनेक मादक द्रव्योंका सेवन करते हैं । इस प्रकार एक व्यसनके द्वारा और भी अनेक व्यसन लग जाते हैं । और इन्हीं सब बातोंसे प्रमाणित होता है कि दिनपर दिन उनकी निर्मलता और भी बढ़ती जाती है । एक बार मद्य या तमाखू आदि पीनेके उपरान्त फिर दोबारा मद्य या तमाखू पीनेकी जो आवश्यकता पड़ती है उसका कारण केवल यही है कि पहले बारके सेवनसे शरीरमें एक प्रकारका विष उत्पन्न हो जाता है और तब उस विषका शमन करनेके लिए अथवा उसके द्वारा आनेवाली दुर्बलता दूर करनेके लिए दोबारा उस मादक पदार्थके सेवनकी आवश्यकता पड़ती है । परन्तु परिष्कृत यह होता है कि वह विष पहलेकी अपेक्षा दूना तिगुना हो जाता है और निर्मलता भी बहुत अधिक बढ़ जाती है । जो आदमी पहले दिनमें एक या दो बीड़ियाँ पीता है वही कुछ दिनोंमें दिन भरमें दस दस और बीस बीस बीड़ियाँ पीने लग जाता है । मादक द्रव्यके सेवनसे स्नायु बहुत दुर्बल हो जाते हैं और मस्तिष्कके ज्ञानतन्तुओंमें आलस्य तथा रोगका

प्रवेश हो जाता है। तमाखूके सेवनसे अजीर्ण तो प्रायः अवश्य हो जाया करता है और अजीर्ण हो जानेपर कोष्ठबद्धता तथा कोष्ठबद्धता हो जानेपर अनेक प्रकारके रोग हो जाते हैं। तात्पर्य यह कि एक तमाखूके सेवनसे ही शरीरमें नाना प्रकारके रोग उत्पन्न हो सकते और होते हैं। आप किसी व्यसनी आदमीसे उसका व्यसन छोड़ देनेके लिए कहिए और तब ध्यानपूर्वक देखिए कि आपके कह चुकनेपर उसकी क्या दशा होती है। उसकी उस दशासे ही यह बात स्पष्ट प्रकट होती है कि जिस मादक पदार्थका उसे व्यसन है उसमें विपत्ति अश्व अश्व मिला है और उसपर उस विपत्ति का बहुत बड़ा प्रभाव पड़ चुका है वह उस विपत्ति इतना अभ्यस्त हो चुका है कि अब बिना उसके काम ही नहीं चल सकता। जो लोग शराब, तमाखू या अफीम आदि मादक द्रव्योंका सेवन करते हैं वे यदि कभी अपना व्यसन एक दमसे छोड़ देते हैं तब उनके शरीर और मस्तिष्कमें एक विशेष प्रकारकी गड़बड़ी और अव्यवस्था उत्पन्न हो जाती है। उन्हें ऐसी दुर्बलता जान पड़ती है जिसका पहले उन्होंने कभी अनुभव नहीं किया था। यह दुर्बलता उनकी व्याधिके ही परिणामस्वरूप होती है और यही दुर्बलता दूर करनेके लिए उन्हें फिरसे अपना व्यसन आरम्भ करनेकी आवश्यकता पड़ती है। वे उस व्यसनसे अपना पीछा छुड़ानेका लाख प्रयत्न करते हैं, पर बिना उस व्यसनके उनका काम ही नहीं चलता। जब वे अपना व्यसन छोड़ देते हैं तब तो उन्हें अपना शरीर बहुत ही दुर्बल और अस्वस्थ जान पड़ता है, पर जब वे फिरसे वह व्यसन आरम्भ कर देते हैं तब मानो उन्हें शान्ति और स्वस्थताका अनुभव होने लगता है। मादक द्रव्योंका सेवन करनेवाला जब कुछ देर या कुछ दिनोंके लिए उस द्रव्यका सेवन छोड़ देता है तभी इस बातका पूरा पूरा पता लगता

हे कि उस व्यक्तिपर उस मादक द्रव्यका कितना अधिक अधिकार हो गया है और उसमें उसके प्रति कितनी अधिक परतंत्रता आ गई है । व्यसन छोड़ देनेपर थोड़े ही समयमें वे समझने लगते हैं कि यह व्यसन हमारी जीवनयात्राक लिए बहुत लाभदायक है और इसे छोड़ देनेसे हमारी बहुत बड़ी हानि होती है । परन्तु उनका ऐसा समझना बड़ी भारी भूल है । पहले उन्हें कुछ अधिक समय तक अपना व्यसन त्रिलकुल छोड़ देना चाहिए और तब यह देखना चाहिए कि यह व्यसन जारी रखनेमें हमारी हानि होती है या इसे छोड़ देनेमें । वास्तवमें सदा व्यसन ही हानिकारक होता है, उसका छोड़ देना कभी हानिकारक नहीं हो सकता ।

जो लोग तमाखू या शराब आदि व्यसनोसे अपना पीछा छुड़ाना चाहते हैं उन्हें नीचे लिखा काम करना चाहिए । सबसे पहले तो उनमें उस व्यसनको पूर्ण रूपसे और सदाके लिए छोड़ देनेकी वास्तविक इच्छा होनी चाहिए । तब उन्हें अपने मनमें इस बातका दृढ़ निश्चय करना चाहिए कि चाहे जो होगा हम यह व्यसन अश्व छोड़ देंगे । जब कभी कोई असर आये तब उन्हें उससे बचनेके लिए दृढ़ निश्चय और पूरा आप्रह दिखलाना चाहिए । जो लोग वह व्यसन करते हैं उनका साथ त्रिलकुल छोड़ देना चाहिए या बहुत कम कर देना चाहिए । जिस समय और जिस स्थानपर लोग वह व्यसन करते हैं, उस समय और उस स्थानपर व्यसन छोड़नेकी इच्छा रखनेवालेको कभी नहीं जाना चाहिए क्योंकि वहाँ जाने पर लोगोंकी देखादेखी या उनके आप्रह करने पर अवश्य ही वह व्यसन करनेकी इच्छा और प्रवृत्ति होगी और व्यसन छोड़नेका संकल्प टूट जायगा । जब कभी स्वयं वह व्यसन करनेकी इच्छा हो तब एक प्याला शहदकी चाय पी लेनी चाहिए । आरम्भमें तो कुछ दिनों तक अश्व कुछ कठिनता जान पड़ेगी परन्तु कुछ दिनों बाद यह शहदकी चाय ही अच्छी जान पड़ने लगेगी । इस प्रकार वह

व्यसन छूट जायगा और शरीर दिनपर दिन स्वस्थ तथा नीरोग होने लगेगा । व्यसन छोड़नेके लिए मनमें दृढ़ सकल्प और आप्रह तो अग्रही रखना पड़ेगा । यदि दृढ़ सकल्प और आप्रह नहीं होगा और व्यसन करनेकी प्रबल कामना होने पर यह सोचा जायगा कि चले आज यह व्यसन कर लें, कलसे न करेंगे तो फिर वह व्यसन कभी न छूटेगा । नित्य वैसी ही प्रबल कामना होती रहेगी और नित्य यही कहा जायगा कि आज यह काम कर लें, कलसे न करेंगे । ऐसी दशामें वह कल कभी न आयेगा और न वह व्यसन ही छूटेगा । आरम्भमें कुछ व्यसन छोड़नेके कारण कुछ विकलता, कुछ अस्वस्थता और उद्विग्नता अवश्य होगी । उस समय अपने मनका वेग दमना होगा । जहाँ दो चार दस बार वह वेग दबाया गया तहाँ धीरे धीरे वह व्यसन आप ही छूट जायगा और जब एक बार वह व्यसन छूट जायगा तब कुछ दिनों बाद उससे घृणा होगी और उसके सामने आने पर उसकी ओर देखनेकी इच्छा भी न होगी । यदि कभी किसी अग्रहपर बहुत विकलता होनेके कारण अपना लोगोंके बहुत अधिक आप्रह करनेके कारण वह व्यसन हो जाय तो दोबारा वैसा अग्रह आने पर पूरी पूरी दृढ़ता और आप्रह दिखलाना चाहिए । उस समय अपने मनमें सोचना चाहिए कि हमने यह काम बहुत घुरा किया और भविष्यमें हमें कदापि ऐसा न करना चाहिए । सदा इस बातका स्मरण रखना चाहिए कि पूरा पूरा प्रयत्न करनेसे और मनमें दृढ़ सकल्प करनेसे हर एक काम हो सकता है और कभी यह नहीं सोचना चाहिए कि अमुक व्यसन छोड़ देना हमारे लिए असम्भव है, नहीं तो फिर हम कभी वह व्यसन न छोड़ सकेंगे और उसे छोड़ना हमारे लिए सचमुच असम्भव हो जायगा ।

प्रसिद्ध वैज्ञानिक लैकास्ट्रका मत है कि तमाकूमें निकोटाइन नामका विष रहता है । यह विष इतना अधिक घातक होता है कि यदि उसकी

क बूँद भी किसी कुत्तेको दी जाय तो वह थोड़ी ही देरमें मर जायगा । तो लोग बार बार बहुत अधिक तमाखू या सिगरेट पीते हैं उन्हें अपने तनमें यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि हर बार घूँसों शींचने पर उस घूँसेके साथ यह विष फेफड़ोंमें पहुँचता रहता है और हाँसे वह रक्तके साथ सारे शरीरमें फैलता रहता है । यही बात शराबके मन्त्रधर्म भा है । पहले तो शराबका विष पेटमें पहुँचता है और तब वहाँसे रक्तके साथ सारे शरीरमें फैलता है । तात्पर्य यह कि किसी प्रकारके मादक द्रव्यका व्यसन लग जान पर उस मादक द्रव्यका विष सारे शरीरमें फैल जाता है । वह विष किसी प्रकार निकल तो सकता ही नहीं, उल्टे तिनपर देन बढ़ता ही जाता है और उसके परिणामस्वरूप शरीरमें अनेक प्रकारके रोग और व्याधियाँ होती हैं । शरीरसे वह विष निकाल देनेका सबसे उत्तम उपाय यही है कि वह व्यसन मिल्कुल छोड़ दिया जाय और उसके बदलेमें शहदकी चापका सेवन आरम्भ किया जाय । जब यह व्यसन छोड़ दिया जायगा तब तनका विष शरीरमें न पहुँच सकेगा और पहलेसे जो विष शरीरमें पहुँचा हुआ होगा वह शहदके रक्त-शोधक गुणके कारण धीरे धीरे नष्ट हो जायगा और शरीर नीरोग तथा स्वस्थ होने लगेगा ।

उन्निद्र रोग—प्रायः अनेक प्रकारकी चिन्ताएँ करने, बहुत अधिक पढ़ने लिखने या मानसिक परिश्रम करने और भस्तिष्कके बहुत अधिक दुर्बल हो जानेके कारण लोगोंको यह रोग हुआ करता है । कभी कभी अधिक भोजन करने या किसी प्रकारके दुर्ब्यसनके कारण भी यह रोग हो जाया करता है । इसमें मनुष्यको या तो मिल्कुल ही निद्रा नहीं आती और या शान्तिपूर्ण निद्रा नहीं आती । उसे बराबर अनेक प्रकारके स्वप्न आया करते हैं । ऐसे लोगोंको जहाँ तक हो सके रातके समय बिना भोजन अथवा थोड़ा सा दूध पीकर सो रहना चाहिए ।

अथवा यदि अधिक भूख हो तो बहुत ही सादा और हल्का भोजन करके सोना चाहिए। अधिक भोजन या गरिष्ठ भोजन करनेका परिणाम यह होता है कि उसे पचानेके लिए शरीरका अधिकांश रक्त जठरकी ओर चला जाता है और मस्तिष्कको जितने रक्तकी आवश्यकता होती है उतना रक्त उसे नहीं मिलता। और मस्तिष्कमें यथेष्ट रक्त न पहुँचनेके कारण पूरी और ठीक निद्रा नहीं आती और अनेक प्रकारके स्वप्न आने लगते हैं। इसी लिए इसमें त्रिलकुल भोजन न करना या बहुत ही कम भोजन करना बहुत ही लाभदायक होता है। साथ ही, इस रोगके रोगियोंको सन्ध्याके समय उ सात बजे ही भोजन कर लेना चाहिए, बहुत रात गए भोजन नहीं करना चाहिए। जल्दी भोजन करनेसे यह लाभ होता है कि वह भोजन सोनेके समय तक बहुत कुछ पच जाता है और जब भोजन पचा रहता है तब निद्रा आनेमें सहूलियत होती है। जैनियोंमें जो सन्ध्या समय ही भोजन कर लेनेकी प्रथा है वह इस दृष्टिसे बहुत अच्छी और उपयोगी है। इस रोगके रोगियोंको बहुत अधिक चिन्ता नहीं करनी चाहिए और न किसी विषयपर बहुत अधिक सोचना विचारना चाहिए। पूरी और गहरी नींद न आनेका शरीरपर बहुत ही बुरा परिणाम होता है। यदि चार घंटे भी पूरी और अच्छी नींद आ जाय तो वह गारह घंटेकी उस नींदसे कहीं अच्छी है जिसमें अनेक प्रकारके स्वप्न आते हों और दिमागमें बेचैनी रहती हो। ऐसे लोगोंको तमाखू, शराब, अफीम आदि सभी प्रकारके दुर्व्यसनोसे सदा बहुत बचना चाहिए और प्रति सप्ताहमें कमसे कम एक दिन उपवास करना चाहिए जिसमें जठराग्नि प्रबल होती रहे। ऐसे लोगोंके लिए दिन और रातमें कई बार दाहदकी चाय पीने रहना बहुत लाभदायक होता है। यदि हो सके तो इस रोगके रोगियोंका दूध आदिकी सहायतासे समय समयपर अपनी आँतें बराबर साफ करते

मधु चिकित्सा ।

हना चाहिए और इसी प्रकारके दूसरे ऐसे उपचार करने चाहिए जिनसे नींद आए ।

कोष्ठमद्धता—हम पहले ही कह चुके हैं कि कोष्ठमद्धता मरोड़ और अतिसार आदि रोग प्रायः चीनी अधिक खानेसे होते हैं । ऐसे लोगोंको चीनीकी जगह सदा शहदका व्यवहार करना चाहिए । क्योंकि यह एक मेधित सिद्धान्त है कि शहदसे किसी प्रकारका रोग उत्पन्न नहीं होता, बल्कि सभी प्रकारके रोग किसी न किसी सीमा तक नष्ट होते हैं ।

इसके अतिरिक्त मधुके और भी अनेक उपयोग तथा लाभ होते हैं । जैसे कठका स्वर मधुर और सुरीला होता है, शरीरका रंग निखरता है, शक्तिवृद्धि होती है, भोजन शीघ्र पचता है, खुजली एसरा आदि रोग दूर होते हैं, शरीरकी बड़ी दुई चरबी कम होती है, तथा इसी प्रकारके असंख्य लाभ होते हैं । यदि रोटी बनाते समय आटेके पेड़ेमें थोड़ा शहद लगा दिया जाय तो वह रोटी जल्दी पच जाती है और अपेक्षाकृत अधिक समय तक रखी रह सकती है । यदि आँबु, हरे, आम, या सेब आदिका मुरब्बा शहदमें ढाला जाय तो उसकी रसकारिता बहुत अधिक बढ़ जाती है । तात्पर्य यह कि जितने अधिक मधु और जितना अधिक हो सके शहदका व्यवहार करना चाहिए । इससे सदा लाभ ही लाभ होगा, कभी किसी दशामें कोई हानि नहीं होगी ।

[६]

अब यहाँ कुछ ऐसे प्रयोग बतलाए जाते हैं जिनमें शहदका व्यवहार और औषधियोंके साथ होता है ।

शहदमें सुहागा पीसकर और माता या गौके दूधमें मिलाकर छोटे बालकोंको देनेसे उनकी खाँसी और अपच दूर होता है और वे दूध पीकर कै नहीं करते ।

यदि शहदमें सुहागा पीसकर बालकोंके मसूड़ोंपर धीरे धीरे घिसा